СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 09 (128)
14 – 27 мая
2021 года



КАШЕЛЬ ЗАТЯНУЛСЯ
10 НЕОЧЕВИДНЫХ ПРИЧИН

СТР. 14–15

ОЖОГ
ДЕЙСТВУЕМ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

СТР. 17

ИЗВЛЕКАЕМ ЗАНОЗУ
5 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ

СТР. 9

ИНДЕЙКА
ПОЛЬЗА И ВРЕД, ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?



СТР. 18–19

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ДИЕТА ПРИ ГИПОТИРЕОЗЕ

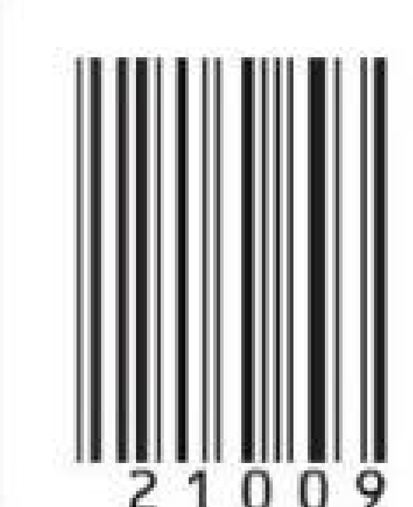
СТР. 26–27

СИЛА СЛОВА:
КАК РЕЧЬ И МЫСЛИ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

16+

ISSN 2712-9861





ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

- накануне магнитной бури ляжем спать пораньше;
- перед сном почитаем и примем душ, откажемся от гаджетов;
- введем в меню дня продукты, богатые калием: картофель, бананы, абрикосы, капусту, баклажаны, шпинат, сухофрукты, орехи, гречку, кефир, творог, сыры, рыбу;
- не станем сидеть дома, постараемся хоть немного погулять;
- сведем к минимуму дела по дому;
- постараемся не нервничать, послушаем успокаивающую музыку;
- откажемся от неудобной и синтетической одежды;
- чай и кофе заменим на ромашковый или мятный отвар.





28 МАЯ поступит в продажу СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»

ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

» ежедневная физическая нагрузка;
» прогулки в любую погоду каждый день;
» регулярное проветривание квартиры;
» сон не менее 7–8 часов в сутки;
» отказ от курения и алкоголя;
» полноценное питание маленькими порциями 5–6 раз в день;
» закаливание, контрастный душ;
» сопротивляемость стрессам, укрепление нервной системы;
» по назначению врача прием витаминов С, Е и группы В.



Страсть к медицинской исследовательской деятельности, профессиональное любопытство и тяга к более глубокому пониманию, постижению новых рубежей диагностической медицины с целью помочь пациентам являются ключевыми мотивами её деятельности. Сегодня гость номера – молодой специалист в области кардиологии Анна ТЕЛЕГИНА

В возрасте 23 лет молодой специалист переехала в Соединенные Штаты Америки, чтобы продолжить карьеру в медицине и развивать свой проект на глобальном уровне. Участница международных конференций («Falling Walls New York 2018», «Modern Medicine: New Approaches and Current Research 2019», «Innovative approaches in modern science 2019»...) и автор многих научных статей («Современные подходы к лечению и профилактике осложнений фибрилляции предсердий у пациентов с сопутствующей патологией сердца», «Фибрилляция предсердий и риск развития инсульта у пациентов с артериальной гипертензией и гипертрофией левого желудочка» и другие).

В настоящее время Анна работает над уникальным научным исследованием под названием «Диагностика и лечение фибрилляции предсердий». Анна Телегина разработала комплекс показателей, который очень удобен для диагностики фибрилляции предсердий (мерцательной аритмии), а также определила наиболее оптимальную и эффективную схему лечения. Ее отличает страсть к медицине, интеллектуальное любопытство и непреодолимое желание помогать людям.

Наряду с научно-исследовательской деятельностью Анна ставит своей задачей активное содействие в повышении осведомленности общественности о важности ранней диагностики и своевременного лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

«Я искренне люблю то, чем я занимаюсь. Моя главная мотивация – поиск и разработка наиболее эффективных схем лечения и методов диагностики заболеваний сердечно-сосудистой системы», – отмечает Анна.

Автор: к.м.н. Прудников Александр Русланович

Каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, посоветуйтесь с врачом.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

ОТ РАДИКУЛИТА СРЕДСТВО НЕ ЗАБЫТО

Совсем скоро все луга и огороды подернутся желтой одуванчиковой дымкой. Не спешите избавляться от этого сорняка. Предлагаю запастить впрок и соцветиями, и корешками, а листики использовать для весеннего салата или курам на корм. Корешки будем использовать как горечь для повышения аппетита и восстановления защитных свойств печени. А вот желтые солнышки соцветий пригодятся нам от радикулита. Самое время запастись ими в преддверии страдного садово-огородного сезона. Приготовим тару из темного стекла объемом 0,7 литра. Ее понадобится заполнить нарезанными свежими цветками одуванчика до плечиков, залить водкой так, чтобы она покрыла все сырье, укупорить тару и на 2 недели отправить в темное место. Периодически встряхивать. Через означенное время в нашем распоряжении окажется кашица. Ею будем натирать больную поясницу, ежели когда прихватит. Только не забываем после натирания укутывать больное место теплым шарфом или шалью. Делать такую процедуру лучше на ночь, чтобы грелось подольше.

Анна Юшина, Ленинградская обл.





РУКИ ВВЫСЬ – СПИНКА, РАСПРЯМИСЬ!

Открыла для себя недавно одно восточное упражнение, от которого нахожусь в полнейшем восторге. С помощью него удалось побороть боли в спине. А недавно гуляла с внуком, так ко мне одна молодая женщина подошла, спросила, не балерина ли я, уж очень осанка красивая. Я даже заулыбалась, всю жизнь проработала на предприятии по заготовке овощей, бочками огурцы солила, да икру кабачковую в банки закатывала. Вот такой вот балет. Я этой женщине про свое упражнение рассказала и подумала, что в газету написать надо. Пусть побольше людей о нем узнают.

Итак, принимаем исходное положение: стоя, спина прямая, макушкой тянемся ввысь, ноги на ширине плеч. Плавно через стороны поднимаем вверх выпрямленные руки и прижимаем друг к другу ладони над головой. Плечи при этом стараемся не поднимать, тянуть вниз. Теперь поворачиваем ладони и соприкасаемся их тыльными сторонами. Повторяем вращения, сделав по 10 ритмичных переворотов в обе стороны. Корпус держим прямо, спину не скругляем, плечи тянем вниз. Должно ощущаться приятное натяжение грудных мышц, боковых частей тела, мышц рук.

Упражнение нужно выполнять утром и вечером каждый день. Оно-то и подарило мне осанку балерины.

Евдокия Петрова, г. Москва

МЕЛИСА И МЯТА ЖЕЛУДКУ ПРИЯТНЫ

У меня очень чувствительный желудок. Стоит не поесть или, наоборот, увлечься обедом, съесть что-то «запрещенное», как начинают мучить боли, тяжесть, жжение даже. Каждый раз лекарства глотать у меня душа не лежит, печенка-то тоже годами потрепана уже. Зачем ей лишняя нагрузка? Пробовала я одно, другое, а потом остановилась на рецепте простом. Дешево и помогает неплохо. И надо-то всего лишь запастись травой мяты и мелиссы. Измельчить листики трав в равных количествах так, чтобы получилась 1 ст. ложка. Заварить в термосе стаканом кипятка и дать настояться 1 час. После истечения времени настой procedить и принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день. Если мучает сильная тошнота и даже эпизоды рвоты, то настой можно принимать по 1/3 стакана трижды в день.

Татьяна Хяккинен, г. Луга

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КЛЕЯ НЕ ЖАЛЕЙ

Если у уличной обуви или домашних тапочек слишком скользкая подошва, сделайте на ней рисунок горячим клеем. Риск упасть, поскользнувшись, теперь минимален.

Алена Новикова, г. Кимры

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Поделитесь своими советами и рецептами!

sz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковая, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа «КАРДОС»

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

8 (499) 399 36 78

ДЛЯ ЛИЦА РИС – ВОТ ТАК СЮРПРИЗ!



Внучка ко мне как-то в гости забежала, учится на массажиста. Давай, говорит, бабушка, я тебе скульптурный массаж лица от морщинок сделаю. Умница она, все у нее хорошо получается. Но от морщинок у меня и еще одно чудесное средство есть.

Маска рисовая. Для ее приготовления понадобится запастись белым шлифованным рисом, овсяными хлопьями, грецким орехом, бананом и кипяченой водичкой. В кофемолке измельчим 50 г риса. Мыть его не нужно. К получившейся рисовой муке добавляем немого овсяных хлопьев – четверть от объема риса. Туда же измельчаем грецкий орех. И снова пропускаем в кофемолке. Пересыпаем в чашку и трем в сухие ингредиенты половинку небольшого банана. Хорошенько все перемешиваем, разводим водой до удобной для нанесения консистенции. Оставим для набухания на 10 минут, затем нанесем толстым слоем на очищенную кожу лица. Минут 20–30 позволим себе просто полежать, расслабиться. Затем смоем холодной кипяченой водой. Вуаля, эффект после первого же применения!

Галина Сурокова, г. Муром

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СУХОЙ ШАМПУНЬ ОТ ПОТА

Если у вас сильно потеют ноги и из-за этого неприятно пахнет обувь, приобретите сухой шампунь. Нанося его на ноги и внутрь обуви, этой неприятной проблемы можно избежать.

Татьяна Ромашкина, г. Тверь

БЕЛОК МОЛОДОСТИ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ *о коллагене*

Коктейли, сыворотки, шампуни, кремы и даже помада – коллаген сегодня на слуху, и найти его можно практически везде. Но чем обусловлена такая популярность? Ведь этот белок прекрасно синтезируется организмом.

МЫ ЕГО ТЕРЯЕМ…

Прекрасно, да не совсем. Дело в том, что молекулы коллагена образуют длинные тонкие белковые волокна – так называемые фибриллы. Их основная задача – скреплять клетки, образно говоря, связывать наш организм в единое целое, давая возможность тканям выдерживать растяжение.

Так вот, с возрастом запасы коллагена значительно истощаются. Фибриллы разрушаются быстрее. Все это в итоге ведет к появлению известных всем признаков старения: истончается и теряет эластичность кожа, появляются морщинки, более хрупкими становятся кости, расшатываются зубы, суставы теряют прежнюю подвижность.

БЕЗ НЕГО, КАК БЕЗ РУК

Все мы знаем о том, что коллаген способен сокращать морщинки и делать кожу более упругой, повышать ее защитные свойства. Но это лишь одно из многих его полезных свойств. Например, этот нитевидный белок, в достаточном количестве присутствующий в нашем организме, способен уменьшать тревогу, улучшать настроение, помогает поддерживать вес в норме, нормализовать работу кишечника. И это далеко не все.

• Боль в суставах

Коллаген способен уменьшать и ее, ведь этот незаменимый белок защищает хрящевую ткань от разрушения, борется с воспалительными процессами.

• Переломы костей

Риск подобной катастрофы значительно снижается, если коллагена в организме достаточно. Ведь он повышает прочность костной ткани, выставляя мощный барьер остеопорозу.

• Дряблость мышц

Не имеет шансов на существование, если организм «укомплектован» коллагеном. Из этого белка состоит около 10% мышечной ткани. К тому же ученые заверяют, что коллаген способствует также выработке и мышечных белков.

• Сердечные недуги

Не поднимут голову при достаточном содержании коллагена, ведь он формирует стенки артерий – сосудов, несущих кровь от сердца к органам. При дефиците белка они становятся хрупкими и разрушаются.

ОТКУДА ДОБЫТЬ

Полезно знать, что натуральный коллаген, синтезируемый организмом, называется эндогенным. До 20 лет, пока мы молоды и активны, организм синтезирует новые молекулы белка с избытком, они легко и быстро заполняют разрушенные участки фибрилл.

Но, чем старше мы становимся, тем быстрее чувствительные фибриллы деформируются и разрушаются. Так, после 25–30 лет процессы разрушения уже преобладают над процессами выработки. Усугубляют разрушение фибрилл и курение, стрессы, ультрафиолетовое облучение, плохая экология, пристрастие к сладкой и углеводной пище.

КСТАТИ

На коллаген приходится около трети всех белков в нашем организме.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Свое название «белок вечной молодости» получил от греческого слова kolla – «клей». Что вполне оправданно, ведь многие специалисты основную функцию коллагена видят именно в склеивании.

В такой ситуации просто необходимо восполнять запасы коллагена, но уже экзогенного – попадающего в организм извне. Особенно мы нуждаемся в этом во время стрессов и после тяжелых заболеваний.

В каких продуктах содержится коллаген:

- *костный бульон,*
- *яичные белки,*
- *желатин,*
- *курица,*
- *говядина,*
- *рыба,*
- *морепродукты.*

Совсем не лишним будет увеличить потребление фруктов и овощей. Коллагена в них нет, но есть аминокислоты и витамины, необходимые для синтеза этого белка.

ЭТО ВАЖНО

Попадая в организм с пищей, под воздействием пищеварительных ферментов коллаген расщепляется на пептиды и отдельные аминокислоты. А в готовых препаратах коллагена белок уже расщеплен и гидролизован. Этим обусловлено мнение ряда специалистов, что «готовый» коллаген усваивается более эффективно, чем тот, что мы получаем из продуктов.

Любовь Анина

Арника – СОЛНЕЧНЫЙ ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ

Жёлто-оранжевые цветы, похожие на астру, растущие на лугах и горных склонах, легко могут украсить собой полевой букет, ведь своим видом напоминают маленькие солнышки и имеют приятный запах.

Арника горная, известная в народе как «горный баранник», «горляшная трава», не только красивое, но и лекарственное растение, распространенное в Закарпатье, Карпатах и Прикарпатье и даже растущее на вершинах Альпийских гор. Ее можно встретить на полянах хвойных и буковых лесов, в редколесье, на сенокосах, лугах, выпасах.

ПРИМЕНЯЕМ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

В народной медицине применяются цветочные корзинки (соцветия), реже листья и корни арники. Цветы содержат горькое негликозидное вещество арницин, придающее им характерный желтый цвет, эфирное масло, дубильные вещества, смолы, сахара, органические кислоты и витамин С. Кроме того, корни содержат кислоты, в том числе муравьиную кислоту.

Препараты арники обладают успокаивающим, противосудорожным, желчегонным, кровоостанавливающим, противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим действием.

ВНИМАНИЕ!

Применение арники горной внутрь требует осторожности и соблюдения точной дозировки, поскольку растение является ядовитым.

КРОВОТЕЧЕНИЯ, СТОП!

Настой арники обладает кровоостанавливающим свойством, поэтому используется в акушерско-гинекологической практике при маточных кровотечениях, в том числе в послеродовом периоде.

Приготовить настой можно дома: 1 ст. ложку цветков залить 1 стаканом воды, кипятить, помешивая, 3–5 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Можно использовать настой корней арники: 1 ст. ложка на 1 стакан воды. Готовить аналогичным способом. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

! Только под контролем врача!

ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И ДЕТВОРЫ

За способность ускорять выздоровление при переломах и растяжениях в Германии арнику назвали «травой падения». Арника обладает свойством усиливать приток крови к тканям, обладает противоотечным действием, усиливает лимфодренаж, поэтому часто применяется при ранениях, ушибах, отеках, переломах и вывихах, за что ее ценят спортсмены и мамы сорванцов. ***При травмах:*** 1 ч. ложку соцветий арники залить 1,5 стакана кипятка и настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Детям – по 1 ч. ложке после консультации с врачом!

ЩИТОВИДКА СКАЖЕТ «СПАСИБО»

Фитотерапевтическое действие оказывает настой арники горной при заболеваниях щитовидной железы: 3 ст. ложки цветков залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, нагреть на водяной бане 15 минут, охладить. Процедить. Сырье отжать, долить кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды, запивая молоком.

ПРИМОЧКИ ИЗ АРНИКИ ЦВЕТОЧКОВ

Водный настой из цветочных корзинок арники применяется наружно при кожной сыпи, высыпаниях на губах, при фурункулезе, язвах, ушибах, при небольших ранах, ревматизме и подагре. 3 ч. ложки сухих соцветий залить 2 стаканами кипятка и настаивать 2 часа. Употреблять для обмывания, припарок, компрессов и примочек. Также такой настой применяется для полоскания горла при простудных заболеваниях и гриппе.

Елена Васина

Заноза – здоровью не угроза!

Существует несколько проверенных и безопасных способов извлечения занозы в домашних условиях. Мы подробнее остановимся на пяти – простых и эффективных.

С ПОМОЩЬЮ ПИНЦЕТА

Он подойдет в том случае, когда заноза хорошо видна и ее кончик торчит над поверхностью кожи. Нужно обработать руки спиртом (или спиртосодержащим антисептиком), продезинфицировать кончик пинцета. Подойти к окну или включить яркий свет, чтобы хорошо видеть занозу. При необходимости можно воспользоваться лупой. Аккуратно ухватить кончик занозы пинцетом и медленно вытянуть ее под тем углом, под которым она вошла под кожу. Обработать ранку спиртом и 3%-ной перекисью водорода.

С ПОМОЩЬЮ ЛЕЙКОПЛАСТЫРЯ

Этот метод достаточно безболезненный и безопасный, подойдет тогда, когда под рукой нет пинцета или нужно вытащить занозу ребенку. Обработать руки и кожу вокруг занозы. Плотно приклеить пластырь к месту, где находится заноза, а затем аккуратно потянуть его в противоположном направлении, чтобы заноза приклеилась и вышла.

С ПОМОЩЬЮ БУТЫЛКИ

Наполнить бутылку с широким горлышком горячей водой (60–70 градусов) почти до самых краев. Плотно прижать место, в котором сидит заноза, к горлышку бутылки на некоторое время. При наличии медицинской банки, внутрь нее на несколько секунд поместить горящий фитиль из ваты, а затем прижать банку к пораженному месту. Эти действия направлены на то, чтобы создать подобие вакуума, приподнять кожу и заставить занозу выйти наружу.

ВАЖНО!

Не перегреть банку и не наливать в бутылку кипяток, чтобы не вызвать ожог кожи.

С ПОМОЩЬЮ ИГЛЫ

Этим способом можно воспользоваться, если заноза расположена неглубоко под кожей, близко к ее поверхности, но кончик занозы не виден и не доступен. Продезинфицировать руки, место, где находится заноза, и иглу (можно взять стерильную иглу от одноразового шприца), аккуратно подцепить иглой слой кожи, под которым находится заноза, а когда ее кончик покажется на поверхности кожи, извлечь занозу пинцетом, как в 1 способе.

ВАЖНО!

Данный способ не подойдет для детей или если заноза находится глубоко, под толстым слоем кожи (например, на пятке ноги).

С ПОМОЩЬЮ СОЛЕВОГО РАСТВОРА

Известно, что соль вытягивает микробы из ран, обладает противовоспалительным и антисептическим свойствами. В стакане горячей воды (не кипятке!) растворить несколько столовых ложек соли, смочить этим раствором тампон и наложить на занозу, свободно забинтовать и оставить на некоторое время. Если заноза в пальце, можно опустить его в стакан с горячим солевым раствором (температура должна быть терпимой) и подержать. Солевая ванночка или солевой компресс распарят кожные покровы, снимут воспаление и помогут вытянуть занозу наружу.

КОГДА НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

Заноза обломилась или «сидит» глубоко, и шансов достать ее самостоятельно нет. Чтобы избежать воспаления мягких тканей и других осложнений, нужно обратиться в травмпункт или к хирургу в поликлинику по месту жительства.

Елена Васина

СЛОВО ЛЕЧИТ...

Человек получил эксклюзивный

Слова сопровождают нас на протяжении всей жизни – сказанные, услышанные, непроизнесённые... Мы привыкли к словам, воспринимая их как элемент общения. Но возможно, смысл этого уникального дара гораздо глубже? Может ли слово быть нашим надёжным щитом и в то же время мощнейшим оружием, обладающим огромной разрушительной силой? Спросим у наших экспертов – психолога, гештальт-консультанта Кристины Шишкиной и психотерапевта Любови Хухоровой.

Кристина ШИШКИНА, *психолог, гештальт-консультант*

Любовь ХУХОРОВА, *психотерапевт*

СЛОВЕСНАЯ ЭНЕРГЕТИКА

Помните, как наши бабушки гладили внуку ушибленную коленку, приговаривая «У кошечки боли, у собачки боли, а у Ванечки заживи». И Ванечка, утирая кулачком слезы, тут же вскакивал и бежал во двор играть дальше. Чудо, да и только! Но действительно ли слово обладает чудодейственной силой?

«Словом можно убить, словом можно спасти, словом можно полки за собой повести», писал советский поэт Вадим Шефнер. Психолог, гештальт-консультант Кристина Шишкина подтверждает: слово, произнесенное с определенными эмоциями, несет соответствующую энергетику.

«Действительно, и сами слова, и та энергия, с которой они произносятся, все это может воздействовать на человека, в том числе и на его физическое состояние, – говорит специалист. – Многие слышали об исследованиях, которые проводились с растениями. Когда проращивались ростки пшеницы, одним всходам говорились слова добра, другим – слова ненависти, третьим не говорили ничего. Реакция растений была разная. Считается, что нечто похожее может происходить и с человеком».

Канадский преподаватель Джон Кехо в твоих трудах описывал эксперимент, проведенный в одной из больниц. В исследовании принимали участие две группы выздоравливающих пациентов. Люди из первой группы, утром поднимаясь с кровати, говорили себе: «Каждый день я чувствую себя все лучше и лучше». Вторая группа этих слов не произносила. В результате пациенты из первой группы поправились и были выписаны гораздо раньше.

Вернемся же к бабушкиной присказке от боли. Всевозможные заклинания и заговоры на протяжении многих столетий являлись существенной составляющей жизни наших предков. К примеру, отправлялся крестьянин просить у барина корову. Идет, а про себя твердит: «Барин ко мне благосклонен, он дает мне то, что я попрошу». Сейчас это называется аффирмация, самопрограммирование. Добрые заговоры – когнитивные установки, направленные на благополучие человека. А были и злые. Услышав в свой адрес такое проклятие, человек начинал хандрить, а мог и вовсе слечь.

«Почему это считалось действенным? В психологии существует такое понятие, как «эффект Пигмалиона», – объясняет психолог. – Когда человек слышит какую-либо установку, в том числе и негативную, он начинает подгонять реальность под то, что он услышал. Так уж устроен наш мозг – любое утвердительное выска-

Фото из личного архива Кристины Шишкиной и Любови Хухоровой

И КАЛЕЧИТ? от природы подарок – слово

зывание он воспринимает как команду к исполнению. Вот как на самом деле работают все эти проклятия и порча: человек слышит что-то и начинает выискивать у себя это. И ухудшает тем самым свое состояние, ведь кто ищет, тот всегда найдет, правда?»

СНАЧАЛА ПСИХИКА, ПОТОМ ФИЗИКА

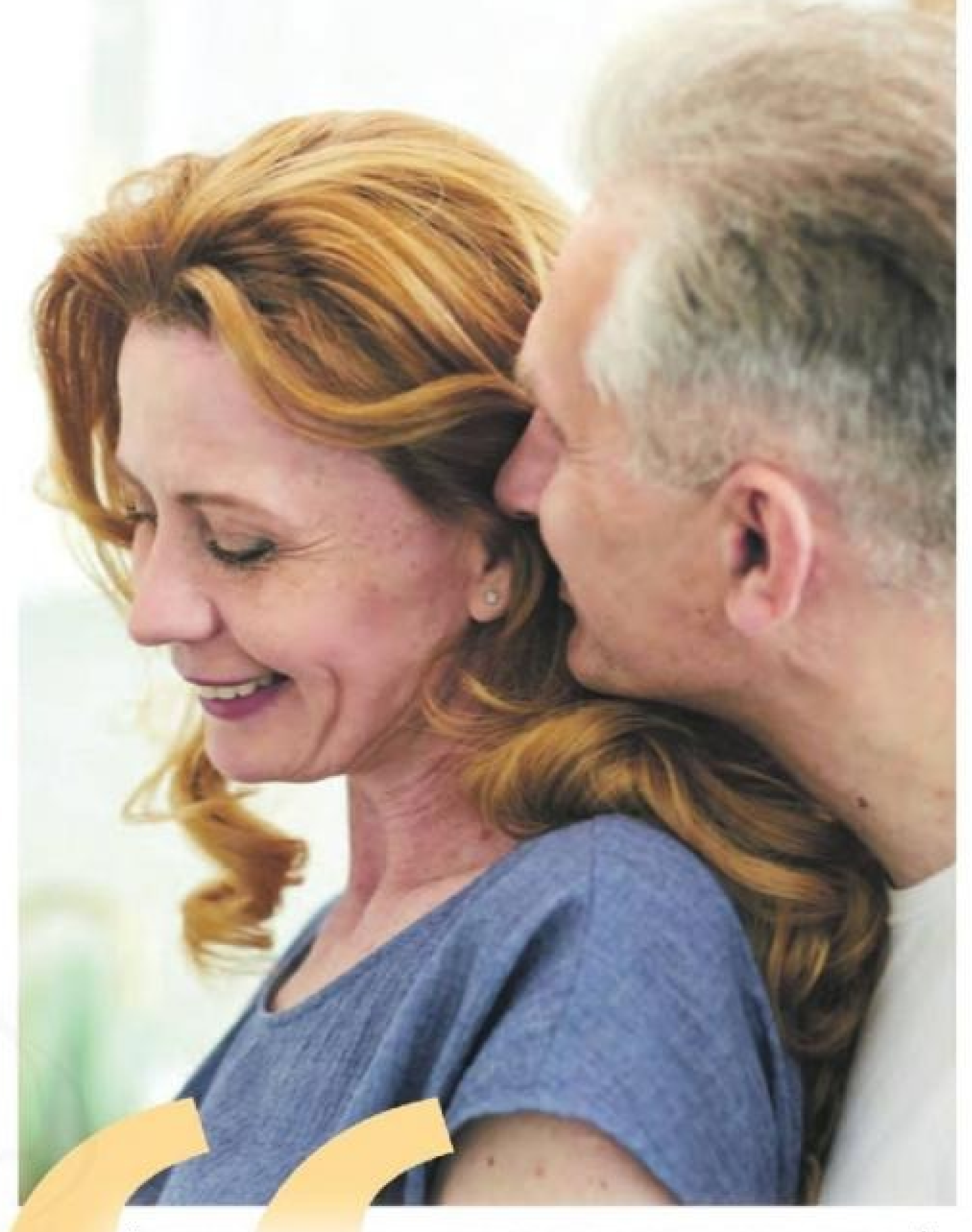
Обида, неуверенность в себе, апатия – вот лишь некоторые ростки, которые может дать слово, сказанное определенным человеком в определенное время.

«Несомненно, всегда сначала страдает психика, – рассказывает психотерапевт Любовь Хухорова. – У всех нас существуют различные предубеждения. Например, вам кажется, что у вас полноваты ноги. Вы думаете об этом иногда, посмотрев в зеркало, и сразу забываете, отвернувшись. Но если вдруг мама или муж вам однажды скажут, что у вас толстые ноги, эта мысль настырным паразитом поселится в голове и начнет вас расстраивать... Дело в том, что если убеждению находится подтверждение извне (чаще всего это слова очень значимого человека), то мысль приобретает основательность. Это может стать причиной повышенной тревожности, стресса, неврозов и даже различных психических расстройств. Да, самое настоящее проклятие, которому, тем не менее, есть научное объяснение».

Среди клиентов психолога очень много людей, причиной проблем которых стали слова, услышанные в детстве от близких.

«Была у меня одна пациентка – красивая, успешная женщина, – вспоминает специалист. – У нее муж, дети, интересная работа. Сама она очень интересный и приятный в общении человек. Объективно. Однако эта женщина была абсолютно убеждена в том, что она ужасна. Ей настолько было стыдно за себя, что она не могла долго находиться в компании друзей – ей казалось, что еще чуть-чуть, и все они узнают, какая она на самом деле... Это все отец. Выяснилось, что он говорил своей маленькой дочурке ужасные вещи, обзывал ее самыми последними словами. Вот эта когнитивная установка и засела на долгие годы у руля в ее подсознании».

Комплексная детская травма встречается довольно часто у взрослых людей. Дело в том, что в детском и подростковом возрасте психика очень податлива – она охотно принимает все, что ей адресуется. Во взрослой жизни люди тоже встречаются с негативом, но реагируют на него по-разному. К примеру, кто-то на колкое замечание улыбнется и забудет, а кто-то из-за той же самой фразы будет еще долго переживать.



В психологии существует такое понятие, как «эффект Пигмалиона»: когда человек слышит какую-либо установку, в том числе и негативную, он начинает подгонять реальность под то, что он услышал.

«Это зависит от того, насколько конкретный человек скомпенсирован, исходя из участия близких людей, – поясняет Любовь Хухорова. – Немаловажную роль играет уровень его самооценки».

ПСИХОСОМАТИКА РЕАЛЬНА?

Все болезни от нервов. Довольно часто мы произносим эту фразу, имея в виду нечто абстрактное и даже не представляя, насколько она правдива.

«Конечно, психосоматика существует, – говорит Любовь Хухорова. – Проблемы с психикой неоспоримо связаны и с физическим состоянием человека. Нередко психосоматические расстройства приводят к реальным проблемам со здоровьем. Я даже больше скажу: практически все «популярные» сегодня диагнозы – это результат эмоциональных потрясений».

Как это происходит?

Наши мысли проносятся в сознании единым стремительным потоком. Если какая-то мысль начинает повторяться, возникает эмоциональный отклик – мы чувствуем испуг, тревогу. Проблема в том, что нашему

Читайте дальше на стр. 12



Продолжение. Начало на стр. 10

СЛОВО ЛЕЧИТ...

мозгу все равно, что нас напугало – фантазия это или то, что произошло на самом деле. Он все воспринимает как реальность и должен защитить нас от опасности.

Как только эмоция присоединяется к мысли, мозг посылает сигнал в надпочечники, которые выбрасывают адреналин. Этот гормон переводит наш организм в состояние, предназначенное для устранения угрозы – «бей или беги». Он вызывает сужение сосудов органов брюшной полости, кожи и слизистых оболочек, но при этом расширяет сосуды головного мозга. Закономерно, что артериальное давление в этот момент резко повышается. Из-за мышечного напряжения человеку становится тяжело дышать, возникает нехватка кислорода. Сердце начинает интенсивнее гонять кровь, начинается тахикардия.

«А теперь представьте, что такое происходит с вами каждый раз, когда вы испытываете стресс, – говорит психотерапевт. – Много ли нужно повторений, чтобы возникла хроническая гипертензия? Конечно, у каждого человека индивидуальный ответ на стресс – рвется именно там, где тонко. Проблемы с сосудами, давлением, связками – все это физиологические проявления психоэмоциональных потрясений».

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Действительно, слово может сильно ранить человека и стать причиной его реальных недугов. Но может ли оно защищать?



Правильная, продуктивная, не способная навредить критика – это 70% похвалы и только 30% критики. При этом критиковать нужно не резко и жестко, а в виде предложения, как улучшить ситуацию.

Оградиться от негативного влияния собственных мыслей, подтвержденных чужими высказываниями, можно благодаря правильно выстроенному мышлению: это лишь твое мнение, я-то тут причем?

«Важно понимать, что не все сказанное в ваш адрес – абсолютная правда, – напоминает психолог. – Это нормальная и абсолютно здоровая позиция. Привыкайте критически мыслить. Успокойтесь и спросите у себя: сколько процентов правды в этом высказывании? С какой целью человек вам это сказал? А потом уже делайте выводы».

Чтобы критически мыслить, важно иметь нормальную самооценку.

«Если человек постоянно в себе сомневается, значит, в нем это взращивали: постоянно критиковали, сравнивали с кем-то. Конечно, обидную фразу он примет на свой счет, поскольку зачастую и сам с собой разговаривает не лучшими словами. Уверенность в себе – вот защита от вербальных стрел».

Что же становится причиной заниженной самооценки людей?

«Стиль мышления и среда, в которой человек растет. Все это закладывается в детском и юношеском возрасте. В детском возрасте формируется личность человека. А в подростковом – его социальная роль. Уже тогда он начинает позиционировать себя как успешного или неуспешного».

Что должно быть у ребенка, чтобы был уверен в себе?

«Поддержка и любовь родителей. Безоговорочная. Просто по факту».

Неужели подростков вообще нельзя критиковать?

«Правильная, продуктивная, не способная навредить критика – это 70% похвалы и только 30% критики. При этом критиковать нужно не резко и жестко, а в виде предложения, как улучшить ситуацию. Особенно осторожно нужно быть с юным перфекционистом. Он и так знает все свои косяки и недостатки. Все, что вы хотите сказать ему, он уже сам себе сказал, причем довольно в грубой форме. Представьте, к чему может привести ваша критика? Как раз к тому, что человек получит подтверждение своей установке – о чем мы говорили в начале беседы. А вот заслуженная похвала вдохновит его и поможет ему горы свернуть.

Не бойтесь перехвалить. Дети очень здраво относятся к похвале (если это действительно похвала, а не наигранная лесть по откровенной ерунде). Когда у ребенка что-то не по-

И КАЛЕЧИТ?

лучается, наступает перекос – везде катастрофа. Ребенка в этот момент надо просто вырвать из негативного мышления. Обратить внимание на его успехи и сильные стороны. Подбодрить».

«НЕТ» НЕВРОЗАМ

Но все мы порой обижаемся... Процесс, незаметно разрушающий душу и тело, мы можем остановить правильным мышлением. Когда в коре головного мозга идет обработка информации, важно оставаться в реальной ситуации, не подключать воображение.

«В реальной жизни не так уж много нам угрожает. Давно не существует враждебных племен, саблезубых тигров. Откуда же тогда эти многочисленные неврозы? Дело в том, что в результате эволюции выжили как раз невротики, а мы – их генетические потомки. В реальности уже нет таких опасных вещей, ежеминутно угрожающих нашей жизни, но мы инстинктивно продолжаем их искать. Так устроен современный человек – то, чего нет, он додумает. Фантазия в этом случае играет против нас – напридумывать себе можно что угодно, а переживания будут реальными», – напоминает психолог.

Что от этого хорошо помогает? Занятия спортом, книги, состязания, хобби, новые знакомства.

«Голову надо занимать делом, а не думаньем, – убеждена специалист. – Получайте новую информацию извне, не варитесь в своем собственном. Перемешивая в голове одни и те же мысли, вы ничего нового не узнаете, и ответов на свои вопросы не найдете. Их там просто нет, а вот новые неврозы заработать очень легко. Получайте новые впечатления, живите активной интересной жизнью – и все будет вставать на свои места, и ответы будут сами находиться!».

Лилия Мишина

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

– Может ли слово быть инструментом современной медицины?

Психолог Кристина Шишкина:

«Безусловно, работа со своими мыслями, положительное самопрограммирование способно влиять на самочувствие человека и процесс его выздоровления. Сегодня многие специалисты-медики направляют своих пациентов к психологу, понимая, что комплексный подход к лечению даст более хороший результат. Слово может быть одним из инструментов современной медицины, но не заменять ее».



ТАКОЙ РАЗНОЛИКИЙ

Кашель – это защитная реакция нашего организма на любые раздражения дыхательных путей. И вызывать его может множество причин.



ЭКСПЕРТ

Что это за причины, и когда стоит начинать беспокоиться, рассказывает **главный внештатный пульмонолог Рязанской области, доцент кафедры факультетской терапии РязГМУ Минздрава России, к. м. н., доцент Людмила КОРШУНОВА**

Фото из личного архива Людмилы Коршуновой

УЗНАЕМ И ПОЙМЁМ

Во время кашля из легких резко выталкивается воздух, а вместе с ним и все то, что мешает человеку дышать. Это могут быть инородные тела, а во время болезни – мокрота, слизь, гной и даже кровь.

ПРИСЛУШАЕМСЯ И ПРОАНАЛИЗИРУЕМ

Сухой кашель

- характерен для начала острой вирусной инфекции;
- появляется при воспалении верхних дыхательных путей.

Влажный кашель

- характерен для поражения нижних дыхательных путей – бронхита, пневмонии;
- возникает при избытке мокроты в дыхательных путях, затем прекращается при отхождении мокроты и возникает вновь при ее накоплении.

РАЗБЕРЁМСЯ В ПРИЧИНАХ

*» **кашель легочного характера** бывает инфекционный – возникает на фоне вирусных инфекций, гриппа, и неинфекционный – бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), туберкулез, опухоли.*

*» существует также **кашель не легочного характера.***

Бронхиальная астма

Одним из главных симптомов этого неинфекционного заболевания является кашель – как длительные приступы, так и кашель с одышкой, хрипами, затруднением дыхания, свистом и приступами удушья.

ХОБЛ

Для хронической обструктивной болезни легких свойственно воспаление бронхов, а значит, это длительный кашель с мокротой, сопровождаемый одышкой и затруднением дыхания. Он может как усиливаться в период обострений, так и постоянно сопровождать человека.

Туберкулёз

Инфекционное заболевание, на ранних стадиях протекающее бессимптомно. Однако в острой фазе появляется хронический кашель с мокротой или кровью. Ему может сопутствовать боль в грудной клетке, повышение температуры, ночное потоотделение и потеря веса.

Рак

Неинфекционные опухоли, как легочные, так и нет, например, лимфомы, которые сдавливают бронхи, могут также вызывать хронический кашель. Он может быть сухим или с мокротой, может сопровождаться одышкой, кровохарканьем, болями в области грудной клетки, слабостью, потерей веса.

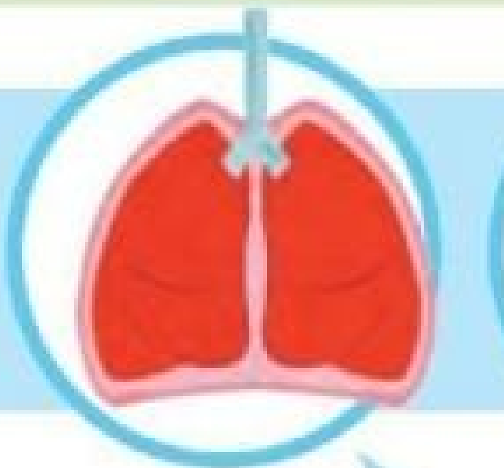
МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

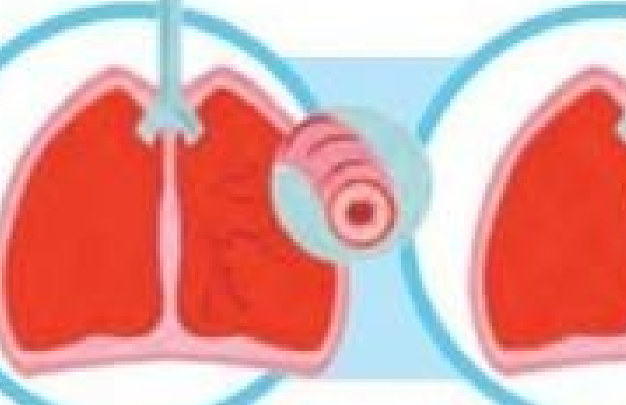
Если кашель не прекращается более трех месяцев, то он считается хроническим. В этом случае лучше как можно скорее обратиться к врачу, ведь это может быть индикатором многих серьезных заболеваний. Хронический кашель может вызвать ГЭРБ, ХОБЛ, астма или поллиноз. Если у вас слезотечение, ринорея и заложенность носа, и на этом фоне начинается кашель, это может быть как поллиноз, так и кашлевой вариант бронхиальной астмы.

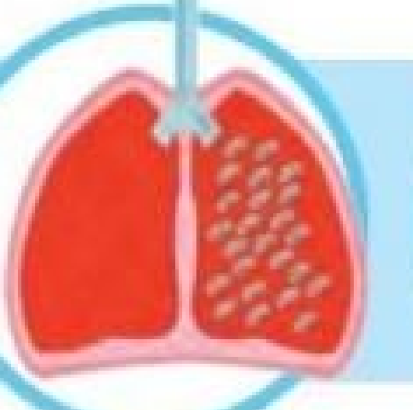
Чего уж говорить о курильщиках. Они не оценивают свое состояние, никогда не жалуются на кашель (считают его наличие нормой), не обращаются вовремя к врачам. Причиной их обращения за медицинской помощью чаще всего является одышка, которая снижает их качество жизни. Порой между кашлем и одышкой проходят 10–15 лет. А это упущенное время и уже серьезные необратимые изменения со стороны органов дыхания. Начинать лечение ХОБЛ надо уже при ранних проявлениях болезни.

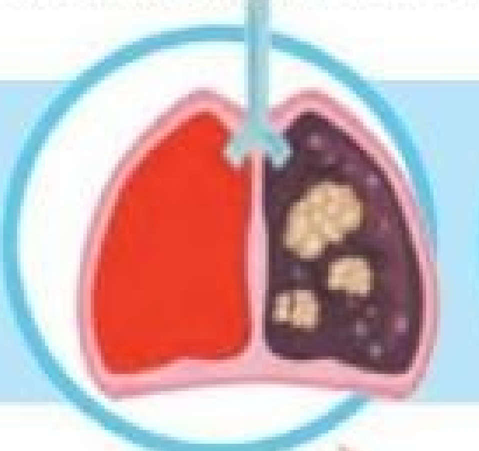
Поэтому необходимо идти к врачу и решать проблему! Сначала к терапевту, а он уже направит к кардиологу, пульмонологу или другим узким специалистам.

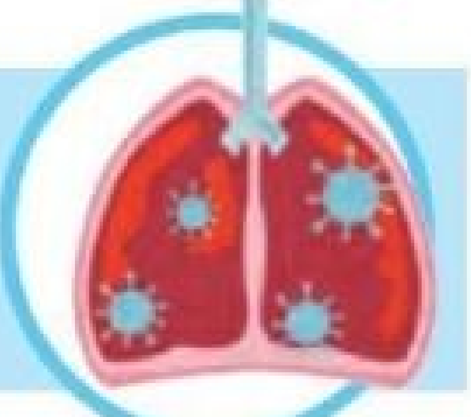
КАШЕЛЬ


здоровые лёгкие


астма


туберкулёз


рак


COVID-19

От нервов

Нейрогенный кашель, возникающий при астено-депрессивном синдроме, синдроме панических атак, гипервентиляционном синдроме, вообще не связан с заболеванием внутренних органов. Он психологический. Пациенты, столкнувшиеся с таким кашлем, годами ищут его причину, посещая врачей разного профиля. Хотя с проблемой под силу справиться порой только психотерапевту.

СРОЧНО К ВРАЧУ!

Если кашель сопровождается:

- ***выделением желтой и гнойной мокроты,***
- ***одышкой,***
- ***изжогой – срочно к гастроэнтерологу,***
- ***субфебрильной температурой и повышенной потливостью,***
- ***болями в сердце и отеками ног – срочно к кардиологу, потому что это может быть симптомом сердечной недостаточности.***

ЛОР-причины

Кашель при инфекциях верхних дыхательных путей возникает при фарингитах, тонзиллитах, ринитах, а у детей при аденоидах. А причина – постназальный затек, когда слизь из придаточных пазух носа стекает по стенке глотки, что раздражает рецепторы и вызывает кашель.

От лекарств

Кашель может начаться и на фоне употребления лекарственных препаратов, чаще всего кардиологических. Например, ингибиторы АПФ вызывают сухой кашель, сопровождающийся першением в горле. Причиной кашля могут стать и бета-блокаторы.

От сердца

У трети больных хронической сердечной недостаточностью возникает сухой кашель. Это происходит после физической или эмоциональной нагрузки. Часто сухой ночной кашель является маркером декомпенсации болезни и требует немедленного обращения к врачу. Также кашель может стать первым признаком нарушений ритма сердца, когда желание покашлять будет возникать при любом внеочередном сокращение сердца.

От желудка

Поражение желудочно-кишечного тракта при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ), грыже пищеводного отверстия диафрагмы, также сопровождается кашлем. Причем ГЭРБ, когда содержимое желудка регулярно забрасывается в пищевод, – одна из самых частых причин хронического кашля. Его могут сопровождать изжога, осиплость голоса, ощущения кома в горле.

Инородное тело

Попадая в дыхательные пути, инородное тело вызывает выраженный сухой кашель. А инородным может быть все, что угодно. Так, в моей практике хлебная крошка на протяжении долгого времени заставляла пациентку кашлять и даже лечиться от астмы.

Серные пробки

Воспалительный процесс в слуховом проходе или закупорка его серной пробкой может привести к возникновению сухого кашля и першения в горле. Удаление серной пробки приводит к полному прекращению кашля и улучшению общего самочувствия.

КАШЕЛЬ ГОРОЖАНИНА

Под этим термином понимают кашель у пациента с хроническим пылевым бронхитом, который сформировался под действием нескольких провоцирующих факторов городской среды: неблагоприятная экологическая обстановка в месте проживания пациента, курение и работа на вредном производстве. В дебюте заболевания кашель – сухой, по мере прогрессирования заболевания он становится продуктивным (с выделением мокроты). Диагноз во многом основывается на анамнестических данных и длительности кашля (три месяца подряд в течение 2-х лет и более).

COVID-19

Эта вирусная инфекция зачастую сопровождается сухим кашлем. Если ему сопутствует потеря обоняния и извращение вкуса, сильная слабость и потливость – срочно в врачу!

ВЗГЛЯНЕМ НА ЧАСЫ

- **Пациенты, страдающие бронхитом, кашляют утром с мокротой, но ночью спят.**
- **Пациенты с бронхиальной астмой кашляют ночью, ближе к трем часам, либо ранним утром.**
- **Кашель, возникающий по причине раздражения блуждающего нерва и сбоя в работе надпочечников, терзает человека в пять утра.**
- **Кашель при ринитах возникает в предутренние часы, либо в ночные, в положении лежа.**
- **Сердечно-сосудистые заболевания дают ночной кашель.**
- **Нейрогенный кашель никогда не бывает ночью, обычно это происходит днем и напоказ.**

Наталья Киселёва

ЧТО ТАКОЕ РЕТИНОИДЫ?

Дочь подарила мне крем от морщин с ретиноидами. А я и не знаю, что это за зверь такой. Химия какая-нибудь опять? Вот и думаю, то ли пользоваться, то ли по старинке – соком алоэ намазаться.

Любовь Романовна Акимкина, г. Долгопрудный

Ретиноиды – это химические соединения, которые являются родственниками ретинола, жирорастворимого витамина А. Источниками ретиноидов служат продукты животного происхождения: рыбий жир, печень, молоко, сливочное масло, творог, сыр, яичный желток. Также ретиноиды могут синтезироваться в организме из веществ-предшественников – каротиноидов, оранжево-красных пигментов. Ретиноиды, как производные витамина А, необходимы нашему организму для острого зрения, нормального роста, поддержания здоровья, красоты и молодости кожи, волос и ногтей. Синтетические ретиноиды входят в состав антивозрастной косметики, кремов и сывороток для лица. Они стимулируют выработку коллагена и эластана, ускоряют регенерацию клеток эпидермиса, помогают отшелушивать отмершие клетки, обновлять кожу и бороться с морщинами.

ВРЕДЯТ ЛИ ЗДОРОВЬЮ ТЯЖЁЛЫЕ СЕРЬГИ?

Обожаю массивную бижутерию, и мне она, без ложной скромности, очень идет. Но подруга тут ругалась за массивные серьги, мол, вредно такие носить. Но почему? Я не чувствую дискомфорта.

Ольга Петрова, г. Москва

Массивные серьги – красивый и модный аксессуар, однако их ежедневное ношение может отрицательно сказаться на внешнем виде и состоянии здоровья ушных раковин: тяжелые серьги (весом более 11 г) растягивают мочки ушей, делая отверстия в них длинными и некрасивыми. Кроме того, пластические хирурги пришли к выводу, что массивные серьги деформируют ушные раковины и ускоряют старение кожи лица. Стареть не хочется никому, поэтому тяжелые сережки не рекомендуется носить дольше 6 часов в день, а лучше и вообще оставить их «на выход» и надевать только по особому случаю.

ВАЖНО! Большие серьги с драгоценными камнями и заостренными элементами считаются самыми травмоопасными, поскольку увеличивают вероятность зацепиться острыми деталями за одежду и получить травму мочки уха вплоть до ее разрыва.

КАКИЕ НАУШНИКИ ВЫБРАТЬ?

Для прослушивания аудиокниг. Читать некогда, а так делами занимаюсь и слушаю. Очень удобно. Но надо бы безопасные наушники подобрать.

Римма Петрова, г. Одинцово

Вы правы, тут важна одновременно и мобильность, и качественный звук, и сохранение слуховой связи с реальностью (в целях безопасности). Для этого подходят наушники открытого типа, которые надеваются на голову или на уши и, как правило, имеют легкие накладки на динамики, что позволяет слышать звуки внешнего мира и «не выпадать» из реальности. Они легкие, компактные и пригодны для длительного ношения, в том числе и при активных движениях. Они могут быть как проводные, соединяющиеся со смартфоном через кабель, так и беспроводные, подсоединяющиеся к мобильному устройству через bluetooth (блютуз).

Существуют также маленькие наушники-вкладыши, которые располагаются непосредственно в ушной раковине перед слуховым каналом (обычные вкладыши) или в самом слуховом канале (внутриканальные). Они удобны для тех, кто активно занимается спортом, слушает аудиокниги во время тренировок или утренних пробежек. Но важно помнить, что наушники-вкладыши могут тесно располагаться в ухе и причинять дискомфорт, особенно если имеются заболевания слухового прохода (отомикоз, серная пробка, фурункул).

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» № 9 (128), 14 – 27.05.2021 17
НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Ожоги: «УКУС» КИПЯТКА И ПЛАМЕНИ

Каждый из нас хоть раз в жизни обжигался. Кто-то нечаянно плеснул на руки кипяток, кто-то разлил кислоту, кто-то получил травму на работе, а кто-то и вообще – заснул на пляже, а проснулся красный как рак. И тут важно грамотно действовать, чтобы не усугубить и без того непростую ситуацию.

ЭКСПЕРТ

Как это сделать, рассказывает **врач высшей категории, ассистент кафедры анатомии РязГМУ, заведующий ожоговым отделением Рязанской Областной клинической больницы Артём ВВЕДЕНСКИЙ**

Фото из личного архива Артема Введенского

ГОРЯЧИЙ ЛИДЕР

– Артём Игоревич, с какими видами ожогов к вам обращаются чаще всего?

– Ожог подразумевает изменение целостности кожных покровов, вызванные как термическими, химическими, так и радиационными факторами. Чаще всего мы имеем дело с термическими бытовыми ожогами – воздействием кипятка и пламени.

И, к счастью, в основном, ожоги бывают поверхностными и пограничными, которые в зависимости от возраста и других факторов могут зажить как самостоятельно, так и при помощи оперативного пластического замещения. Глубокие ожоги встречаются реже. Как правило, это последствия воздействия электрического тока и сильного пламени. И они требуют оперативного вмешательства. Ну, и «лидер антирейтинга» – воздействие кипятка.

– Что же делать в случае неосторожного обращения с ним?

– Первым делом наложите любую асептическую повязку. Если бинта или марли под рукой не оказалось, то сделайте перевязку хотя бы обычным чистым носовым платком или куском простыни. И не забудьте намочить повязку холодной водой – ожог надо охладить.

После этого стоит вызвать скорую помощь и ждать приезда бригады. При этом, если вы испытываете сильные боли, то облегчить страдания помогут обезболивающие препараты.

– А можно использовать пенку от ожогов?

– Как средство первой медицинской помощи она подойдет, так как содержит в своем составе обезболивающие компоненты, которые немного приглушат болевой порог, и пациенту будет не так больно ждать приезда скорой.

СТЕПЕНИ ОЖОГОВ



ЗАПОМНИТЕ РАЗ И НАВСЕГДА!

– Что делать категорически нельзя?

– Ни в коем случае нельзя смазывать пораженные участки жирным кремом, детским кремом, а особенно подсолнечным, оливковым или облепиховым маслом. Так вы лишь создадите воздушную прослойку, которая будет изолировать ожог, и термическое воздействие, которое уже было изначально, может углубиться и привести к неприятным последствиям.

НЕЛИШНЕЕ ЗНАНИЕ

– Если человек пострадал при пожаре, как облегчить его страдания до приезда скорой?

– В таких случаях нужно прежде всего исключить дальнейшее действие поражающего фактора – сделать все возможное, чтобы человек прекратил гореть, так как это способствует углублению и получению более обширной зоны термических повреждений.

Дальше нужно делать то же самое, что и при термическом ожоге – по возможности выпить обезболивающее, наложить асептическую повязку и ждать приезда бригады скорой помощи. Хочу подчеркнуть, что, даже если вам кажется, что ожог несерьезный, лучше все же обратиться к врачу.

– Как долго заживает ожог?

– Ожоги вплоть до третьей степени проходят в течение двух недель. А все, что длится больше двух недель, должно заставить человека обратиться к врачу. Если вы видите, что ожог не заживает длительное время, и к тому же у вас поднялась температура – срочно к врачу!

Наталья Киселёва

ОТЛИЧНАЯ ИДЕЙКА –

Индейка – прямая родственница знакомой нам курицы, не зря в старину наши предки называли её «индейской курой», а принадлежность к семейству фазановые роднит индейку с куропатками, тетеревами и даже павлинами. Конечно, ни красивым хвостом, ни ярким оперением она похвастаться не может, однако за ценные вкусовые качества и полезные свойства эта иноземка может по праву считаться поистине царской птицей.

ГОЛУБУШКА, КАК ХОРОША!

- Жители Нового Света одомашнили дикую индейку еще до открытия Америки Колумбом. В XVI веке индейка попала в Испанию, а затем завоевала и всю Европу.
- Индейка являлась единственной домашней птицей ацтеков. Бульон из индейки они использовали как лекарство и поили им слабых здоровьем и одержимых недугами.
- Испанцы называли индейку своей, «испанской», курой, а британцы – «турецкой», и подавали на стол королевским особам.
- В США индейка – символ Дня Благодарения, без запеченной птицы не обходится ни одно Рождество и Новый год.

9 ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН

1. **Ценный высокобелковый продукт.** Легко усваивается, необходим для строительства мышечной ткани и поддержания иммунитета.
2. **Низкокалорийный диетический продукт.** Средняя калорийность 144 ккал на 100 г.
3. **Содержит маленький процент жира и холестерина.** Не повышает риска развития атеросклероза.

КСТАТИ!

В бедре индейки с кожей меньше жира, чем в курином мясе без кожи.

4. **Гипоаллергенное мясо.** Подходит для питания детей, аллергиков и людей пожилого возраста.

В КАКИХ СТРАНАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЕДЯТ МЯСО ИНДЕЙКИ

- Израиль
- США
- Канада
- Мексика
- Испания
- Англия
- Франция
- Бразилия
- Россия

КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАНА

Прямых противопоказаний у мяса индейки нет. Однако с осторожностью его стоит употреблять при почечной недостаточности и подагре.

КАК СЖЕЧЬ 144 ККАЛ (СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ 100 Г МЯСА ИНДЕЙКИ)

15 минут копания огорода
20 минут мытья полов
25 минут игры в бадминтон
30 минут велосипедной прогулки

КАК ГОТОВИМ И ЕДИМ

Индюшатина – благодатный продукт для кулинаров. И хотя время ее приготовления немного больше, чем курятины, готовить ее достаточно просто. Котлеты, тефтели и рагу, супы и бульоны, рулеты и стейки – индейка в любых блюдах чувствует себя королевой, главное, не пересушить и не пересолить. Важно помнить, что в индюшатине содержится натрий, поэтому блюда из индейки можно не досаливать. Индейка прекрасно сочетается с овощами, пряными травами, сырами и жидкими молочными продуктами. Также ее вкус выгодно подчеркивают яблоки, клюква, чернослив, шпинат и паприка.

ДОЛГО НЕ ХРАНИМ

Как и любое мясо, индейка – скоропортящийся продукт. Кроме того, поскольку в ней содержится много полиненасыщенных жирных кислот, она подвержена быстрому окислению. Поэтому замороженное мясо индейки не рекомендуется хранить в морозильной камере больше 1 месяца. Все чаще на полках магазинов можно встретить охлажденный продукт. В нем максимальное содержание полезных веществ, ведь если продукт ни разу не замораживался, и вкус и польза его будут на высоте. Охлажденное мясо индейки хранится в холодильнике от 3 до 7 дней, его рекомендуется готовить сразу, не покупая впрок и не замораживая. Если хочется оставить «про запас», лучше заморозить уже готовое блюдо, но также на небольшой срок.

ВКЛЮЧИТЬ В МЕНЮ ИНДЕЙКУ



5 **По содержанию железа не уступает говядине.**

КСТАТИ!

Содержащееся в мясе железо усваивается организмом значительно лучше, чем из овощей и фруктов.

6 **Богато витаминами группы В,** полезными для нервной системы.

7 **Содержит триптофан,** участвующий в синтезе мелатонина, гормона сна.

8 **Источник селена и других микро- и макроэлементов:** кальция, фосфора, натрия и др.

9 **Содержит много незаменимых аминокислот,** в том числе полиненасыщенных.

ВОТ ЭТО ДА!

Когда Нил Армстронг впервые высадился на Луне, его первым обедом стала именно запеченная индейка. Правда, еда была в вакуумной пакетированной упаковке.

50 ОТТЕНКОВ РОЗОВОГО

Выбирая мясо индейки, важно обращать внимание на его цвет и качество выделки продукта. В зависимости от частей тушки цвет мяса будет отличаться. Например, филе грудки имеет светло-розовый цвет, а бедро – от темно-розового до красного, как мясо говядины. Кожа на крыльях, ногах и грудке не должна иметь пеньков от перьев, кровоподтеков, синяков и других повреждений. Мясо должно быть чистым.

Елена Васина

ВИТАМИНЫ, МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

Количество на 100 г *(в скобках указана суточная потребность и следствие нехватки)*

7,6 мг вит. В3 – ниацин *(20–25 мг. Вялость, рассеянность, головные боли)*

58 мг вит. В4 – холин *(500 мг – 4 г. Нарушение работы печени и почек, повышенное артериальное давление)*

0,8 мг вит. В5 – пантотеновая кислота *(5 мг. Дерматиты, расстройство координации движений)*

0,5 мг вит. В6 – пиридоксин *(2–3 мг. Себорея, шелушение кожи, отеки)*

1,22 мкг вит. В12 – цианокобаламин *(3–5 мкг. Хроническая усталость, хрупкость костей, изменение походки)*

32 мг Ca – кальций *(1,25–1,8 г. Риск развития остеопороза, хрупкость костей, болезненность десен)*

1,7 мг Fe – железо *(10–30 г в зависимости от пола и возраста. Анемия, бледность кожи, ломкость и выпадение волос)*

240 мг Р – фосфор *(1–2 г. Нарушение внимания, боли в мышцах)*

21 мкг Se – селен *(70–100 мкг. Снижение функции щитовидной железы)*

224 мг K – калий *(1,5–2,5 г. Мышечная усталость и слабость, судороги, сухость кожи)*

77 мг Cu – медь *(1–3 мг. Внутренние кровотечения, остеопороз)*

Заслужили счастье быть

Миша деловито вытер вымытые руки полотенцем, сел за стол и придирчиво оглядел содержимое своей тарелки. Удовлетворённо кивнул, отщипнул от ломтика белого хлеба кусочек мякиша и, проткнув его вилкой, погрузил в желток яйца.

Любой может стать отцом, но только особенный становится папой.
Иммануил Кант

КАВАЛЕР В ГОСТЯХ

– Как вы это делаете? – изумленно поднял на меня глаза мой шестилетний кавалер. – Это очень-очень вкусно. У папы не получается такая яичница.

– Я просто колбасу режу на маленькие кусочки и обжариваю сначала до румяной корочки, а потом вбиваю яйца, солю и готовлю под крышкой, – улыбнулась я. – Ничего сложного, если хочешь, я расскажу твоему папе рецепт.

– Очень хочу, – кивнул Мишка. – А мармеладку можно к чаю взять? – покосился мальчик на вазочку со сладостями.

– Все, что угодно, можно взять, – кивнула я, – хоть мармеладку, хоть шоколадку. – Я подвинула своему гостю вазочку с лакомствами.

Мишаня жил в соседнем подъезде и часто гулял на детской площадке в то же время, что и я с детьми – Павликом и Настей. Мальчик был ровесником моему Павлуше, но вместе они играли редко. Чаще Миша брал на себя роль защитника малышей. Качал их на качелях, оберегал от нападок более старших ребят. А еще встречал меня с работы, помогал донести до подъезда пакеты и всегда обещал жениться, когда вырастет. Забавный мальчуган.

Сегодня его папа неожиданно обратился ко мне с просьбой присмотреть вечером за Мишей. Вот и потчую своего гостя, стараюсь угодить маленькому кавалеру, которого не смущают ни мой возраст, ни наличие мужа, ни двое детей.

– Я все-таки женюсь на тебе, когда вырасту, – вымакивает он остатки яичницы белым хлебушком из тарелки.

Я смеюсь.

ГДЕ ЖЕ ТВОЯ МАМА?

У Миши нет мамы. Это я поняла за те два года, что мы видимся на площадке. Папа есть, а мамы нет. Папа высокий, немного нескладный, вечно куда-то спешащий и встрепанный. Это и неудивительно, один растит сына, ищу я оправдание съехавшей набок шапке или надетым наизнанку перчаткам.

Отец – это тот, кто учит ребенка, как узнавать дорогу в большой мир.
Эрих Фромм

Мишаня носит мои сумки, провожая от остановки до подъезда, пыхтит и краснеет. Но я не забираю, стараюсь не оскорблять неверием в силы и желание помочь маленького мужчину. Всегда угощаю шоколадными конфетами и приглашаю в гости.

И вот сегодня Миша у меня в гостях. С аппетитом ест яичницу, деловито моет за собой посуду и придирчиво оглядывает прикрученную мужем к дверке шкафа ручку.

– Хочешь поиграть с Павликом? – интересуюсь я. – У него там какая-то новая компьютерная игрушка. Говорит, жутко увлекательная.

Мишка смущается, но тут же напускает на себя серьезный вид, хмурит брови:

– Я не маленький, чтобы в игрушки играть. Лучше тебе помогу. Ты же борщ собралась варить? Ну вот, а папа борщ не варит, хоть я его и люблю очень, но папа не умеет. Я только в садике ем. А ты меня научишь, я сам буду варить. И папу угощу.

Мишка чистит морковь, разбирает на листочки капусту. Но Павлик заразителен в своем азарте. Он десятый раз забегает на кухню и зовет гостя-сверстника играть. Мишка в конце концов сдается, и уже через пять минут пацанята «рубятся» в морской бой и гоняют по экрану компьютера каких-то монстров.

Я вздыхаю. Где же твоя мама, Миша? Как могла она оставить такого чудесного пацаненка?

ОСТАВАЙТЕСЬ УЖИНАТЬ

– Спасибо вам! – Мишин папа, как обычно встрепанный и рассеянный, стоял на пороге моей квартиры. – Мне сегодня срочно нужно было уехать на работу, а Мишку оставить не с кем. Я ищу няню, но Мишаня у меня парень непростой. Да и самостоятельный очень.

– Оставайтесь ужинать, – предложила я Мишиному папе. – Сейчас муж с работы придет, как раз подоспели котлеты, картошечка. Борща наварила. Мишка вон мне помогал, – я кивнула в сторону мальчика и ласково ему улыбнулась.

– Да что вы, неудобно, – стал отнекиваться мужчина.

– Удобно-удобно, – в квартиру как раз вошел мой муж, быстро смекнул, что к чему, и поддержал мое гостеприимство.

Через пятнадцать минут мы сидели на кухне и беседовали.

– А где Мишина мама? – отважилась я на давно мучивший меня вопрос, и тут

любимыми

Залог семейного счастья в доброте, откровенности, отзывчивости…

Эмиль Золя

же о своей отваге пожалела, увидев, как сник наш гость.

МИШКИНА ИСТОРИЯ

– Мама Миши умерла при родах, – мужчина заговорил после долгого молчания, когда уже начало казаться, что он вовсе не ответит. Муж украдкой посмотрел на меня и сделал страшные глаза, мол, кто тебя за язык только тянул. – Мы знали друг друга со школы, Ася всегда нравилась мне. А к институту я понял, что влюблен в нее по уши. Ухаживал. Но Ася выбрала другого – пижона Вадима. Больно было, но что поделать. Во мне Ася видела только друга, а я желал ей счастья. После института ребята поженились, а я с головой ушел в работу. Как-то постепенно мы перестали общаться, разлетелись в разные стороны.

Мужчина глубоко вздохнул, поднес ко рту чашку, сделал большой глоток чая, помолчал.

– Как-то в мое дежурство, я хирург, к нам в отделение привезли женщину, которую избил муж, – продолжил наш гость, – сломаны ребра, челюсть, сотрясение мозга. Я чуть ума не лишился, когда понял, что это Ася. Но на операции собрался, спасли ей селезенку, остановили внутреннее кровотечение. Мы снова стали общаться с женщиной, которую я когда-то любил. Я понял, что люблю ее до сих пор. Руки чесались, как хотелось Вадима покарать, уговаривал Асю заявление на него написать.

– Написала? – тихо спросила я.

– Написала, – кивнул мужчина, – а потом забрала. Мне казалось, что у нас все налаживается, что Ася отвечает на мои чувства, но в один из дней она вернулась к Вадиму. А через какое-то время снова попала к нам избитой, на седьмом месяце беременности. Ребенка мы спасли, – мужчина сжал кулаки, – а ее нет. Вадим сейчас в тюрьме и ничего о Мишке не знает. И не узнает.

Гостей я провожала гостинцами, налила в термос борща, собрала судок котлет, насыпала полные карманы конфет и мармелада Мишке.

– Не обижай ее, она хорошая, – серьезным тоном выговаривал Миша моему мужу.

– Обещаю, – веско поклялся тот.

Маленький мужчина серьезно кивнул, и наши гости отправились домой. Взрослые, одинаково подтянутые и немного неухоженные.

Но я была абсолютно уверена, все у них будет хорошо. И у Миши непременно появится хорошая мама, а у его папы чудесная жена. Ведь оба они заслужили это счастье – быть любимыми.

Татьяна

К МАСТЕРУ МАНИКЮРА... за здоровьем?

В том, что цвета имеют существенное влияние на наше самочувствие и восприятие действительности — это неоспоримый факт. Некоторые из них способны активизировать энергию, другие – настроить на позитив, третьи – вселить умиротворение... А потому, отправляясь в маникюрный салон, мы можем не только преобразить наши ручки, но и своим выбором будущего цвета ноготков повлиять на настроение и даже на здоровье.

Итак, давайте разбираться, какой цвет за какие эмоции отвечает.



Рисунок Светланы Жучковой

АЛЫЙ

Каждая женщина хоть раз в жизни выбирала для своих ноготков ярко-красный цвет – один из самых акцентных и ярких. Придает уверенности, шарма, усиливает притягательность, помогает избавиться от апатии, стимулируя нервную систему. Красный способствует более быстрому выздоровлению при простуде и насморке.

ОРАНЖЕВЫЙ

Оранжевые ноготки расскажут о жизнерадостности ее обладательницы. Побуждает к действию, дарит чувство свободы, помогает принимать верные решения. Оранжевый повышает и настроение, и аппетиты. Хочется творить, свершать и покорять.

ЖЁЛТЫЙ

Способен усилить стремление к прекрасному. Выбирая насыщенный лимонный оттенок, обладательница заявляет о креативности своего мышления. Останавливаясь на более спокойном оттенке, дама подчеркивает свою независимость. Желтый маникюр может стимулировать работу мозга, помогать усваивать новую информацию.

ЗЕЛЁНЫЙ

Действует на человека успокаивающе. Уравновешивает эмоции. Дамы, выбирающие любые оттенки зеленого для маникюра, как правило, особы порядочные и отзывчивые. Цвет гармонии, умиротворения и спокойствия.

ФИОЛЕТОВЫЙ

По праву считается цветом, символизирующим благородство. Если вы хотите подчеркнуть роскошь и элегантность своего стиля, то попадете «в яблочко», выбрав фиолетовую палитру. Фиолетовый дарит ощущение тайны, будоражит фантазию, пробуждает творческое начало.

СИНЕ-ГОЛУБЫЕ ОТТЕНКИ

Синий, ассоциируясь с морем и небом, способен восстановить душевное равновесие и подарить нотки легкости даже в конце дня. Но будьте осторожны: насыщенный синий способен не только успокоить, но и навеять депрессивные мысли, если слишком долго придерживаться этой цветовой гаммы. Зато светлые оттенки голубого отлично влияют на самочувствие и настроение, помогают держать в норме артериальное давление, благотворно влияют на состояние кожи.

МОНОХРОМ

Всегда в моде. Белый привносит ощущение свободы и бесконечности, а черный дарит гармонию и является «классикой жанра» во всем, не только в маникюре. Черный помогает собраться и разложить по полочкам мысли в голове. Белый рисует новые горизонты, манит путешествиями и новыми знакомствами.

ЗОЛОТОЙ И СЕРЕБРЯНЫЙ

Добавят праздника в повседневность. Но тут главное – знать меру! Они хороши лишь в качестве акцентов, а вот как фон их лучше не использовать.

Среди полосок, смайликов, надписей на ногтях, градиента, фольги и других способов выражения вашего характера, в моде всегда будет только то, что вас привлекает и нравится. Самое важное – выбрать комфортный для себя стиль в маникюре: форму ногтей, цвет, узор. А лучшее решение можно получить только тогда, когда знаешь свои вкусы и предпочтения.

Екатерина Счастливая

Обёртывания домашние, чтобы стать краше

Юные прелестницы возвели обёртывания чуть ли не в культ. Атакуют косметические салоны, желая стать краше и привлекательнее. И, если салон может себе позволить не каждая женщина, то обёртывания – процедура доступная и простая, её несложно провести в домашних условиях самостоятельно. Но так ли уж она хороша? Хороша! Судите сами.



КАК ЧАСТО ДЕЛАТЬ

Курсом из 10–12 процедур с перерывом в 1–3 дня.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Проводить обертывания можно, не только нанося состав на кожу и обматывая тело пищевой пленкой. Не менее эффективны процедуры, выполненные с помощью эластичных бинтов. Бинты пропитываются нужным составом, и ими обматываются (не туго) проблемные участки тела.

ПОЛЬЗА ПРОЦЕДУРЫ

- ✔ Обертывания позволяют усилить обменные процессы в подкожной жировой клетчатке, что помогает существенно уменьшить объемы тела, уменьшить проявления целлюлита;
- ✔ процедура способствует улучшению кровообращения в подкожном слое, улучшению тонуса сосудов;
- ✔ помогает расслабиться и дарит приятные ощущения;
- ✔ обеспечивает легкую детоксикацию (очищение) организма, повышает его защитные функции, помогает избавиться от лишней жидкости.

Обертывания не для вас, если:

- ✘ у вас наличествуют кожные и гинекологические заболевания, варикозное расширение вен, онкология;
- ✘ диагностирована гипертония;
- ✘ вы беременны или кормите грудью;
- ✘ у вас менструация.

! Прежде чем приступить к процедурам, проконсультируйтесь с врачом!

ДЕЙСТВУЕМ ПОЭТАПНО

1 Примите теплый душ или ванну, чтобы распарилось тело и раскрылись поры.

2 Натрите скрабом проблемные области, ополоснитесь, насухо вытретесь полотенцем.

3 Легкими похлопывающими движениями нанесите смесь для обертываний на кожу (живот, спину, руки, бедра).

4 Обмотайте тело пищевой пленкой в 2–3 слоя, сильно не утягивая.

5 Лягте, накройтесь одеялом для создания лучшего нагрева, отдыхайте.

6 Через 20–60 минут снимите пленку, примите душ, на тело нанесите увлажняющий крем.

ВАЖНО!

Если почувствуете сильное жжение, любой дискомфорт, терпеть нельзя. Немедленно прекратите процедуру.

● Глиняные

Особенно хороши для жирной кожи, так как уменьшают сальность желез.

Разведите порошок аптечной глины теплой водой до консистенции сметаны. Можно добавить до 5 капель эфирных масел (например, цитрусовых).

● Медовые

Мед обладает хорошим регенерирующим, дренажным и бактерицидным эффектом.

100–200 г жидкого меда слегка подогреть (до 25 градусов, но не более, чтобы мед не потерял свои полезные свойства). Можно добавить по паре капель апельсинового и мятного масел.

● С водорослями

Прекрасно тонизируют, насыщают организм питательными веществами.

Смешать равное количество (2–3 ст. ложки) порошка ламинарии и глины (белой, голубой или черной). Добавить до 5 капель цитрусовых масел. Развести теплой водой до консистенции сметаны.

ВАЖНО!

Во время проведения курса обертываний крайне важно пить достаточное количество воды (это поможет избежать обезвоживания, ведь обертывания активно выводят жидкость из организма) и рационально питаться.

● Кофейные

Обеспечивают эффект расслабления, ароматерапии, выводят излишки жидкости из организма.

2–3 ст. ложки молотого кофе измельчить до порошкообразного состояния, разбавить теплой водой до консистенции густой кашицы. Добавить несколько капель масел бергамота или апельсина.

Наталья Ноябрьская

ГЛАВНОЕ ДЛЯ ХРИСТИАНИНА ИМЕТЬ МИР В СВОЁМ СЕРДЦЕ



Святой Православной церкви, аскет, отшельник, авва Исайя писал: «Имей мир со всеми, чтобы молитва твоя была благоугодна Богу».

МОЖНО ЛИ НА КЛАДБИЩЕ ЗАЖИГАТЬ СВЕЧИ

? ***Ходили 11 мая на Радоницу на кладбище. На родительской могилке зажгли свечу, которую купили в храме. А тетенька, ухаживающая за соседской могилкой, сказала, что церковные свечи на кладбище не зажигают. Это так?***

Валентина, г. Москва

При посещении мест захоронений мы можем в память об усопшем зажечь свечу. (Только надо не забывать о противопожарных правилах: дождитесь, пока свеча догорит, или сами загасите, когда будете уходить). А вот освященные продукты на могилке оставлять не следует. Считается очень неправильным, если птицы, собаки, кошки будут есть такие продукты. Благодать Божия (в чем и есть весь смысл освящения продуктов) предназначена Творцом только человеку.

НАДО ЛИ НАДЕВАТЬ НА КЛАДБИЩЕ ПЛАТОК

? ***После визита на кладбище остался неприятный осадок. За нами шли пара старушек, и про себя от них услышала – мол, лохматая, могла бы и причесаться, и, вообще, голову не покрыла. Разве на кладбище надо приходить с покрытой головой?***

Варвара Т., г. Воронеж

Есть благочестивая традиция, что на кладбище при поминании усопшего люди крестятся, обращаются к Богу с молитвой. А по наставлению апостола Павла женщина должна на молитве прикрывать голову.

КАК ОСЕНЯТЬ СЕБЯ КРЕСТОМ

? ***Заметила в церкви, что бабушки, когда крестятся, то прикасаются к телу. Это правильно?***

Татьяна Иванова, г. Коломна

При крестном знамении мы возлагаем руку на лоб, живот и плечи. Ко лбу прикасаемся, чтобы освятить ум и наши мысли, к животу – сердце и чувства, а к плечам – телесные силы.

КАК ПОЖЕРТВОВАТЬ ХРАМУ УКРАШЕНИЯ

? ***В нашем храме за свечным ящиком принимают пожертвования на нужды храма. Можно ли пожертвовать серебряные украшения, оставшиеся после бабушки?***

Анастасия, Новая Москва

Пожертвования сами по себе – хорошее дело. Надо подойти к священнику с таким вопросом, ведь для каждого храма он решается по-разному.

КАКИЕ ИКОНЫ ВЗЯТЬ НА ДАЧУ

? ***Собираемся все лето жить на даче. Можно ли из квартиры привезти икону – хранительницу дома? Какие иконы можно привезти в дачный домик из городской квартиры?***

Ольга и Александр, г. Тула

Икону не стоит называть хранительницей дома. Икона не амулет, это Господь охраняет нас. А через икону дарует нам благодать Божию. Это правильно, что вы собираетесь взять с собой иконы. Иконы можно брать с собой любые. Постарайтесь их разместить в дачном домике так, чтобы вас никто не беспокоил во время молитвы. Если сомневаетесь в этом вопросе, – обратитесь в храм к священнику.

МОЖНО ЛИ СТАТЬ КРЁСТНЫМ «НА УДАЛЁНКЕ»

? ***У подруги родилась дочка, и она меня пригласила стать крестной. Она живет далеко, добираться сутки на машине. Можно ли записаться в крестные не приезжая, заочно, а вместо меня побудет другая женщина?***

Татьяна Владимировна, г. Павловск

Однозначный ответ – нет. Во время Таинства Крещения восприемники дают обеты за младенца и первые из них – отречение от сатаны и обет сочетания со Спасителем. Поэтому личное присутствие восприемника обязательно. Приготовьтесь молиться за крестницу, подавать ей пример своей христианской жизнью – ходить в храм, исповедоваться, причащаться, любить ближних и Бога.

Подготовила Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

КАК СПАСАЛИСЬ ОТ ЖАРЫ В ПРОШЛЫЕ ВЕКА

до изобретения кондиционеров

Жара, как и холод, плохо переносится нашим организмом, и в ход идут различные средства, чтобы её пережить. Мы расскажем, как наши предки спасались от изнуряющего зноя до изобретения кондиционеров, и какие древние способы мы можем использовать сегодня.

ВОДА И ЛЁД

В древней Индии аналогом увлажнителей воздуха были травяные циновки. Их смачивали водой и раскладывали на подоконниках жилищ. Вода испарялась и делала воздух в доме более влажным и прохладным.

Богатые дома и дворцы в древности окружали садами и искусственными водоемами, бассейнами и фонтанами. Например, в Риме неглубокие бассейны, дающие прохладу и увлажняющие воздух, располагались прямо посреди жилых комнат. А те, кто не мог себе позволить такой роскоши, отправлялись охлаждаться в общественные термы.

Также в Древнем Риме во время жары заворачивались в мокрые простыни, мокрой тканью оборачивали кувшины с питьем, чтобы испаряющая с нее влага не давала жидкости нагреваться.

На Руси жаркое время года было принято переживать вблизи водоемов, купаясь и стирая в близлежащих реках и озерах. А представители дворянских сословий в жару имели возможность охлаждать свой дом при помощи больших кусков льда, которые приносили в комнату, где те постепенно таяли и охлаждали воздух. Лед заготавливали зимой на той же Волге и хранили до самой осени в огромных ямах-ледниках и погребах, куда его укладывали вперемежку с соломой, чтобы он дольше не таял.

Сегодня подобным способом при отсутствии кондиционера можно охлаждать и свою квартиру, достаточно заранее заморозить воду в пластиковых бутылках или контейнерах и просто поставить их на окно или перед вентилятором, не забыв обложить их тканью, чтобы впитывать конденсат.

ПРЕДШЕСТВЕННИКИ ВЕНТИЛЯТОРОВ

Веера и опахала – одни из самых древних способов борьбы с жарой. В богатых домах древности нередко можно было увидеть слуг, которые размахивали опахалами над своими хозяевами, создавая движение воздуха, охлаждающее все вокруг. В Китае с помощью вееров спасались от жары еще 2 тысячи лет назад. Веер был признаком достатка и авторитетности владельца, позволить его могли себе только монаршие особы. В XVIII–XIX веках и в России веер был одним из основных подручных средств спасения от жары. В знойные дни дамы не выходили на улицу без широкополых шляп и вееров.

ЧЕМ УТОЛЯЛИ ЖАЖДУ

Прохладная вода, фрукты со льдом и фруктовый лед «гранита» (аналог современного мороженого) – то, чем чаще всего утоляли жажду древние римляне. У легионеров, которым жаркие дни приходилось проводить в походах с оружием и в доспехах, на случай сильной жажды была припасена фляжка с солдатской поской. Поска – вода с разведенным в ней винным уксусом, отлично утоляла жажду и боролась с обезвоживанием.

В России традиционно жажду утоляли квасом. Позже дворяне предпочитали пить в жару завезенные из-за границы зеленый чай и прохладную газировку. В чай часто добавляли мяту и другие ароматные травы (шалфей, таволгу, мелиссу).

Кстати, в наше время травяные чаи и чай каркадэ остаются одними из самых безопасных и эффективных напитков, утоляющих жажду и спасающих от зноя.

В ДЕРЕВНЮ, В ГЛУШЬ, В САРАТОВ

Дабы спастись от жары, жители крупных городов России летом покидали свои дворянские городские дома и уезжали в деревню, в свои родовые поместья и имения, чтобы скоротать это время вдали от пыльных городских улиц и раскаленных мостовых, а также насладиться природой, прохладой рек и свежим воздухом.

Жара действительно легче переносится на лоне природы, поэтому, если есть возможность, в знойные дни чаще выезжайте за город, в лес, к водоемам, на пикник, на дачу... Словом, выезжайте на природу.

Елена Васина



Питательная помощь ПРИ ГИПОТИРЕОЗЕ

Нарушение обмена веществ, вызванное снижением функции щитовидной железы, – заболевание, к сожалению, нередко встречающееся среди жителей нашей страны. Во многом это связано с особенностями пищевого рациона. И именно грамотно выстроенная диета может помочь компенсировать негативные моменты гипотиреоза.

ЗА ЧТО БОРЕМСЯ

Гипотиреоз – это заболевание щитовидной железы, вызывающее проблемы фактически во всех системах организма. Из-за низкой концентрации гормонов щитовидки замедляются обменные процессы. А это влечет за собой постоянную вялость, ухудшение памяти, сухость кожи, выпадение волос и ломкость ногтей, увеличение веса, отеки, запоры и многие другие симптомы, которые с развитием болезни проявляются все более явно.

Конечно, если диагноз «гипотиреоз» уже поставлен, то главное – четко следовать указаниям лечащего врача, принимать препараты и соблюдать назначенный режим. Но правильное питание в этом случае тоже является действенным лекарством для организма. Судите сами, ведь цели, которых вполне реально добиться с помощью диеты, таковы:

- улучшение внешнего вида;
- предупреждение запоров и вздутия;
- плавное снижение веса;
- уменьшение отеков;
- снижение раздражительности, сонливости;
- профилактика атеросклероза, который часто бывает следствием нелеченного гипотиреоза.

ВАЖНО!

Особое внимание следует уделить введению в рацион продуктов с содержанием йода, витаминов С и группы В. Не стоит резко сокращать объемы пищи и категорично перекраивать привычный рацион, нужно все делать плавно. А главное, при гипотиреозе ни в коем случае нельзя терпеть голод!

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Задачами диеты является облегчение процесса переваривания пищи и при этом обеспечение организма необходимыми нутриентами. Чтобы помочь себе в борьбе с гипотиреозом, следует:

1) перейти на дробное питание – до 6 раз в день небольшими порциями;
2) применять здоровые виды кулинарной обработки – варку, тушение, запекание без корочки, варку на пару;
3) стараться не употреблять холодные и горячие блюда и напитки – идеальная температура подачи 20–40 °С.
4) ограничить потребляемую жидкость до 1,2–1,5 л в сутки для уменьшения отеков;
5) ограничить соль до 5 г в сутки и сахар до 50 г;
6) насытить рацион белковыми и витаминизированными продуктами, растительной клетчаткой.

ЧТО МОЖНО И ЧТО НЕЛЬЗЯ

Рекомендовано ежедневно

- морская рыба (треска, скумбрия, лосось), речная рыба;
- морепродукты (мидии, гребешки, морская капуста, роллы);
- фрукты и ягоды, особенно хурма, фейхоа, киви, вишня, виноград, бананы, авокадо;
- овощи (кроме исключений);
- свежая зелень;
- слабозаваренный чай;
- свежевыжатые соки, отвар шиповника;
- молоко и кисломолочные продукты с невысокой жирностью, творог, сметана;
- хлеб подсушенный из муки 1 и 2 сорта, сухое печенье;
- мясо нежирных сортов, белое мясо курицы и индейки;
- растительные масла;
- яйца всмятку, блюда из яичного белка;
- каша гречневая, пшенная, ячневая.

Можно 1–2 раза в неделю

- варенье, мед, сухофрукты, сладости;
- сало;
- наваристые бульоны из мяса и птицы;
- колбасные изделия с невысокой жирностью;
- макароны, рис;
- яичный желток;
- сыр;
- сливочное масло.

Можно не чаще 1 раза в месяц, но лучше исключить совсем

- свинина, баранина, утка, гусь, субпродукты;
- алкоголь, крепкий чай, кофе, какао, газированные сладкие напитки;
- горчица, хрен, острые специи;
- хлеб и изделия из муки высшего сорта, сдобная выпечка, торты, пирожные, блины, оладьи;
- рыба копченая, соленая, рыбная икра, рыбные консервы;
- маргарин, кулинарные жир;
- бобовые, грибы, капуста, репа, редька, редис, турнепс;
- копчености, соленья, маринады, фаст-фуд, полуфабрикаты.

Ольга Бельская



ХОРОША ДИЕТА для зимы и лета

Несмотря на наличие ограничений, диета при гипотиреозе довольно приятная и очень вкусная – ведь питаться нужно преимущественно рыбой, морепродуктами, свежими фруктами и овощами. И наши читатели точно знают, как приготовить вкусные и недорогие блюда из этих ингредиентов.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

Энерг. ценность на 100 г – **89 ккал**

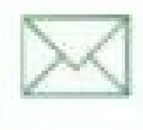
Ингредиенты на 4 порции:

- 0,5 кг замороженной морской капусты • 2 яйца • 2 яблока
- 2 огурца • 1 луковица
- 1 ст. ложка яблочного уксуса
- 1 ч. ложка сахара
- 0,5 ч. ложки йодированной соли
- 4 ст. ложки подсолнечного масла



Замороженную капусту разморозить. Отварить 15–20 минут при слабом кипении и откинуть на дуршлаг. Лук нарезать тонкими полукольцами, ошпарить кипятком и залить маринадом из уксуса, сахара, соли и 2 ст. ложек теплой воды. Яблоко, огурец и сваренное вкрутую яйцо нарезать соломкой. Соединить остывшую морскую капусту, отжатый лук и остальные ингредиенты, аккуратно перемешать и заправить нерафинированным подсолнечным маслом.

Лариса Позднякова, г. Саратов



ТРЕСКА НА ПОДУШКЕ ИЗ РИСА

Рецепт для мультиварки



Ингредиенты на 6 порций:

• 800 г филе трески • 200 г риса • 2 средние морковки • 2 луковицы • 4 зубчика чеснока • 2 стебля сельдерея • 270 мл воды • 3 ст. ложки оливкового масла • масло для жарки • йодированная соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – **132 ккал**



Луковицу, 2 зубчика чеснока измельчить, морковь натереть на терке, рис промыть. Положить эти ингредиенты в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль и 2 ст. ложки оливкового масла. Филе трески нарезать на порционные кусочки, смазать оливковым маслом, посолить, добавить специи по вкусу. Положить на кусок фольги. Луковицу нарезать тонкими полукольцами, сельдерей нарезать небольшими кружочками, чеснок выдавить. Выложить смесь этих овощей сверху на рыбу, прикрыть фольгой так, чтобы с двух сторон остался открытым шов. Положить рыбу в емкость для пароварки, установить сверху на рис. Поставить режим «Варка» или «Крупы» на 30 минут.

Ольга Андреева, г. Москва

ОВОЩНОЙ СУП С НОРИ

Ингредиенты на 6 порций:

• 1 баклажан • 3 помидора • 1 морковь • 1 луковица • 2 листа сушеной водоросли нори • 3 ст. ложки томатной пасты • 1 ст. ложка оливкового масла • 1 ч. ложка йодированной соли • сушеные травы по вкусу

Баклажан очистить, нарезать на кусочки, посолить и оставить на 10 минут, затем промыть холодной водой. Лук нарезать мелко, морковь натереть на терке, чуть-чуть поджарить овощи на масле, затем добавить 2–3 ст. ложки воды и потушить 5 минут. Добавить баклажаны, томатную пасту, тушить еще 10 минут. Довести до кипения 1 л воды, положить в нее тушеные овощи, помидоры, нарезанные кубиком, специи, соль, оливковое масло. Через 10 минут положить в суп лист нори, нарезанный на небольшие кусочки, выключить огонь и дать настояться несколько минут. Подавать, присыпав свежей зеленью.



Энерг. ценность на 100 г – **42 ккал**

Людмила Назарова, г. Москва

ПИРОГ С КРАБОВЫМ «МЯСОМ»

Энерг. ценность на 100 г – **248 ккал**

Ингредиенты на 6 порций:

- 500 г слоеного бездрожжевого теста • 300 г крабового «мяса»
- 2 яйца • 100 г сметаны
- средний пучок свежего укропа



Тесто раскатать и положить в форму для выпечки, смазанную растительным маслом, сделав небольшие «бортики». Немножко наколоть вилкой в нескольких местах. Яйца сварить вкрутую, очистить. Мелко порезать крабовое мясо, яйца. Укроп, смешать со сметаной. Выложить начинку на тесто и отправить в духовку при 200°С на 20 минут.

Алла Разбегаева, г. Пенза



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ,
присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту sz@kardos.ru или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

- Масло этого цветка помогает при ожогах
- Больница для безнадежных больных
- Строевой "экзамен" для полка
- Управление чужим капиталом
- Участник биатлона в броне
- Уточнение внизу страницы
- "Индиго" на ушибленной коленке
- Живописец ... Флорентиец
- Федеральная автомагистраль
- Обезболивающее средство
- Мультик "..., будь человеком!"
- Ажурный узор из золотой проволоки
- В сказках кот вместо снотворного
- Растительность на мужских висках
- Из ее коры - первый аспирин
- Птица "в штате роддома"
- Образ действия или бездействия
- "Солнце" в гардеробе модницы
- Актер, известный как "брат"
- Площадь, где митинговали эллины
- Аммоний как частица с зарядом
- Полотно для морозных узоров
- Разделяет Питер на два берега
- Форма яйца и огурца
- Туда опустилась Атлантида
- Заячья, которую оперируют
- Всемирно известная Долли-клон
- Слезопускание в три ручья
- Эстрадная "тетя Соня из Одессы"
- Врач-стажер со свежим дипломом
- Волна, идущая стеной
- Металл на поверхности ведра
- "Бронежилет" кавалериста
- Мистер, говорящий на польском
- Дядя по прозвищу Каланча
- Максимум горной высоты
- Царапинка, раскрашенная зеленкой
- В Китае он всему голова

Х	О	С	П	И	С		Г
		М			Н		Е
Д	Ж	О	Т	Т	О		Р
		Т	Р	А	С	С	А
Б	А	Р	А	Н	К	И	Н
			С	К	А	Н	Ь
А	И	С	Т			Я	
Н		П		Б	А	К	И
А	Г	О	Р	А			В
Л		С		Ю	Б	К	А
Ь		О	К	Н	О		
Г	У	Б	А		Д	Н	О
И			Т		Р	Е	В
Н	О	В	И	К	О	В	А
	В		О		В	А	Л
	Ц	И	Н	К			
П	А	Н		И			
		Т		Р			
С	Т	Е	П	А			
		Р	И	С			
Р	А	Н	К	А			

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

Сделаем зарядку для ума. Напряжём извилины. Выстроим тысячи новых нейронных связей между полушариями, которые пошлют позитивные сигналы всему организму.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1 Поспорили двое – поскачут через поле до хутора, чья лошадь придет последней, тот и выиграл. Ну и стоят оба на месте, топчутся. Ситуацию разрешил деревенский староста – после его совета всадники помчались во весь опор. Что староста предложил спорщикам?

2 Что можно легко поднять с земли, но трудно далеко кинуть?

ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: *цвет платка у курицы, ромашка в правом верхнем углу, верхушка яйца, цыплята, цветочки на яйце.*
Логические загадки: *1. Обменяться лошадьми. 2. Тополиный пух.*

СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись.



4	8		1			5		
		3	4	6				8
		6		8			4	1
6		2		4	8		3	
1	3						5	9
	4		3	1		2		6
5	6			7		8		
3				5	1	6		
		1			4		2	5

8					9			
		5	8	1	6		4	3
9		1		7			5	
5				2		3		
6	8		7		1		2	5
		3		6				1
	9			4		5		8
4	5		3	8	2	1		
			6					4

3	9		1			8	4	
8		7	4		3	1		
	4						7	
	2	6		5	9	3	1	
5				4				2
	3	9	6	1		7	8	
	1						9	
		3	7		4	6		1
	7	4			1		3	8

		7	2		6	4		1
	4		7		5		8	3
1			4	8		9	6	
							1	8
2	5						9	6
6	1							
	9	1		3	4			2
4	7		5		1		3	
8		3	9		7	1		

		3			7		1	
	1			3	9			
	4	9	8			6		3
	9			7	5	3	6	
		7	1		3	2		
	3	2	6	9			8	
8		1			6	5	3	
			7	1			9	
	6		3			1		

5	2	6	3		7			
1								
	9	3	4					5
4	5		6	8			7	9
	6						2	
3	7			5	2		8	4
2					5	7	1	
								2
			2		9	3	5	8

ОТВЕТЫ

5	2	6	3	9	7	8	4	1
1	8	4	5	2	6	9	3	7
7	9	3	4	1	8	2	6	5
4	5	2	6	8	3	1	7	9
9	6	8	1	7	4	5	2	3
3	7	1	9	5	2	6	8	4
2	4	9	8	3	5	7	1	6
8	3	5	7	6	1	4	9	2
6	1	7	2	4	9	3	5	8

2	8	3	5	6	7	9	1	4
5	1	6	4	3	9	8	2	7
7	4	9	8	2	1	6	5	3
4	9	8	2	7	5	3	6	1
6	5	7	1	8	3	2	4	9
1	3	2	6	9	4	7	8	5
8	7	1	9	4	6	5	3	2
3	2	5	7	1	8	4	9	6
9	6	4	3	5	2	1	7	8

3	8	7	2	9	6	4	5	1
9	4	6	7	1	5	2	8	3
1	2	5	4	8	3	9	6	7
7	3	9	6	4	2	5	1	8
2	5	4	1	7	8	3	9	6
6	1	8	3	5	9	7	2	4
5	9	1	8	3	4	6	7	2
4	7	2	5	6	1	8	3	9
8	6	3	9	2	7	1	4	5

3	9	2	1	7	5	8	4	6
8	6	7	4	2	3	1	5	9
1	4	5	9	6	8	2	7	3
7	2	6	8	5	9	3	1	4
5	8	1	3	4	7	9	6	2
4	3	9	6	1	2	7	8	5
2	1	8	5	3	6	4	9	7
9	5	3	7	8	4	6	2	1
6	7	4	2	9	1	5	3	8

8	3	4	2	5	9	6	1	7
7	2	5	8	1	6	9	4	3
9	6	1	4	7	3	8	5	2
5	1	7	9	2	4	3	8	6
6	8	9	7	3	1	4	2	5
2	4	3	5	6	8	7	9	1
3	9	2	1	4	7	5	6	8
4	5	6	3	8	2	1	7	9
1	7	8	6	9	5	2	3	4

4	8	7	1	9	3	5	6	2
2	1	3	4	6	5	7	9	8
9	5	6	2	8	7	3	4	1
6	9	2	5	4	8	1	3	7
1	3	8	7	2	6	4	5	9
7	4	5	3	1	9	2	8	6
5	6	4	9	7	2	8	1	3
3	2	9	8	5	1	6	7	4
8	7	1	6	3	4	9	2	5

ГОРОСКОП НА 14–27 МАЯ

ОВЕН • *20 марта – 19 апреля*
Овнам, потерявшим уверенность в своих силах, рекомендуется хорошенько отдохнуть в одиночестве, и все придет в норму. А смена имиджа не только улучшит настроение, но и избавит от грусти.

ТЕЛЕЦ • *20 апреля – 20 мая*
Занимаясь физическим развитием, Тельцам стоит поработать и над своим эмоциональным состоянием. Ну, а если вдруг почувствуете симптомы приближающейся болезни, поспешите к терапевту.

БЛИЗНЕЦЫ • *21 мая – 20 июня*
Почувствовав даже малейшие симптомы простуды, Близнецам стоит остаться дома и отлежаться. Так вы не дадите болезни ни малейшего шанса. А лучше закаляйтесь – бассейн, прогулки, йога.

РАК • *21 июня – 22 июля*
Для Раков наступает отличный период. Чем бы вы ни занимались, все будет спориться, все удаваться. А за физическим здоровьем звезды советуют отправится в санаторий или на море.

ЛЕВ • *23 июля – 22 августа*
Звезды предлагают Львам отдохнуть от активной работы. Это позволит восстановить силы, запастись энергией. А в конце месяца стоит поберечь желудок и отказаться от жирной еды.

ДЕВА • *23 августа – 22 сентября*
Звезды предостерегают Дев от чрезмерных нагрузок и советуют сдерживать эмоции. Также они советуют отдавать предпочтение умеренной диете, и главное – исключить алкоголь и никотин!

ВЕСЫ • *23 сентября – 22 октября*
Весам пойдет на пользу физическая активность! Запишитесь в спортзал или займитесь упражнениями дома. Отличный период для общения с природой, поездок за сморчками, да и просто прогулок.

СКОРПИОН • *23 октября – 21 ноября*
Прогулки на природе, рыбалка и поход в сауну снимут излишнее напряжение со Скорпионов. И звезды советуют отказаться от народной медицины, а вместо самолечения пройти медосмотр.

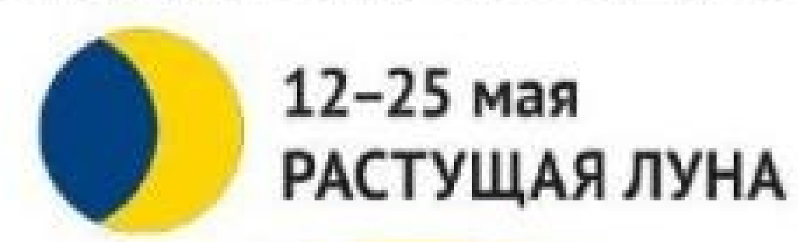
СТРЕЛЕЦ • *22 ноября – 21 декабря*
Астрологи рекомендуют Стрельцам снизить физическую активность и скрупулезнее следить за сроком годности потребляемых продуктов. И неплохо бы начать курс суставной гимнастики.

КОЗЕРОГ • *22 декабря – 20 января*
Если у Козерогов появится желание привести в норму вес, то хорошо сбалансировать питание и увеличить физическую нагрузку именно в этот период. А для радости – любимое хобби.

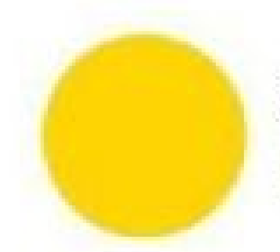
ВОДОЛЕЙ • *21 января – 18 февраля*
Водолеям звезды советуют обогатить свой рацион овощными блюдами и свежими фруктами. Если начнете заниматься спортом после 22 мая, ощутите небывалый прилив сил и бодрости!

РЫБЫ • *19 февраля – 19 марта*
Звезды готовят Рыбам приятный сюрприз и обещают приятные изменения в личной жизни. Чтобы быть к ним готовыми, приведите в порядок нервную систему. Попробуйте медитировать перед сном.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



12–25 мая
РАСТУЩАЯ ЛУНА



26 мая
ПОЛНОЛУНИЕ



27 мая – 9 июня
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

14 мая – 19 мая – растущая Луна 1 фаза – самое время для начала курса косметических процедур, внешнего преображения. Луна советует в этот период избавляться от всего лишнего – от косметических дефектов, вредных привычек и... от лишних вещей в гардеробе.

20 мая – 25 мая – растущая Луна 2 фаза – отличное время для водных процедур, парилочки, баньки. Время подходит для начала курса ампелотерапии, массажных и физиопроцедур. Хороши занятия спортом, но бережем позвоночник от компрессионной нагрузки, правильно подбираем обувь.

26 мая – полнолуние – день энергетически сложный. Сдерживаем эмоции. Стараемся посвятить день себе. Хочется отдохнуть? Отдыхаем. Это гораздо лучше, чем оставить все силы в этих лунных сутках и подойти к следующей лунной фазе опустошенным.

27 мая – продолжается время косметических процедур. На диету садиться еще рано, но постарайтесь не переедать и не злоупотреблять алкоголем.

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 – 80233 от 19.01.2021 г.

Учредитель, редакция и издатель:
© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
e-mail: sz@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4

Главный редактор:
АЛЕШИНА Л. М.
тел.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального директора по дистрибуции:
ЗАВЬЯЛОВА О. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:
ГРИШИНА И. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR:
ДАНДЫКИНА А. П.

Ведущие менеджеры отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю., ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В., МОИСЕЕНКО Л. Н.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
8 (495) 933-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 9 (128). Дата выхода: 14.05.2021

Подписано в печать: 07.05.2021
Номер заказа – 2021-01702
Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00
Дата производства: 12.05.2021

Отпечатано в типографии ООО «Возрождение» 214031, Россия, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8

Тираж 198 600 экз.

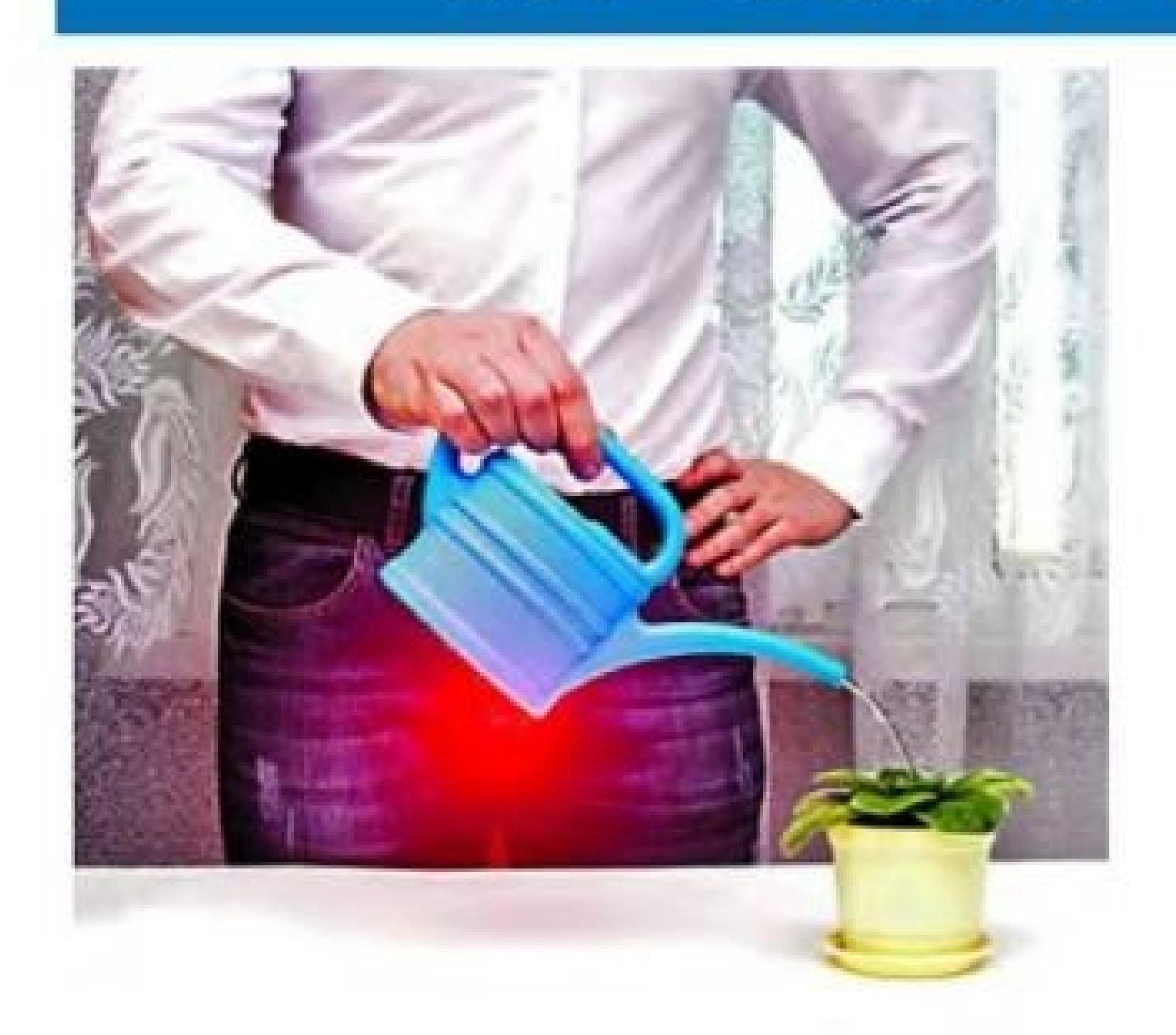
Розничная цена свободная

Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 2 п. л.

Сайт газеты kardos.media


31

«МУЖСКАЯ ПРОБЛЕМА»: ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ



КАК ПОБЕДИТЬ НЕ ТОЛЬКО БОЛЕЗНИ, НО И СТРАХ ПЕРЕД ЛЕЧЕНИЕМ?

Природа наградила сильный пол рациональным умом и умением просчитывать шаги далеко вперёд. Это направлено на глобальную цель: выживание человеческого рода.

Однако иногда важные для самосохранения качества вдруг отключаются… Толчком служит болезнь –та, что посягает на саму мужскую сущность. Таков простатит…

СИЛЬНЫЙ ПОЛ В ОПАСНОСТИ!

Некоторые психологи утверждают, что хронический простатит (воспаление простаты) становится ударом для гиперответственных мужчин, которым свойственна самокритичность и стремление к совершенству. Они начинают испытывать чувство ущербности и вины, замыкаются и не могут действовать конструктивно – боятся открыться жене, пойти к специалисту, а уж тем паче на малоприятные процедуры вроде пальцевого массажа.

К тому же простатит часто сопровождается эректильной дисфункцией, что только добавляет как телесных, так и душевных терзаний.

Понять мужчину можно: интимная сфера на то и интимная, что её трудно выставлять напоказ. Но в случае болезни в приоритете не временный (к тому же ложный!) стыд, а здоровое будущее семьи. Поэтому показаться специалисту всё-таки придётся. А вот с процедурами все может быть гораздо проще, чем кажется!

ВЫХОД ЕСТЬ!

Дело в том, что учёные подумали о чувствах мужчин, вызванных вмешательством посторонних в их «святая святых». И разработали устройство, удобное в применении не только в клинических, но и в домашних условиях – МАВИТ (УЛП-01 ЕЛАТ).

Он воздействует на простату тремя физическими факторами, это тепло, вибрационный массаж и магнитное импульсное поле в совокупности. В составе лечебного комплекса на фоне лекарственных препаратов устройство способно усиливать общее действие, так как направлено на устранение застойных явлений в малом тазу, преграждающих путь лекарствам.

Смысл лечения простатита состоит в том, чтобы наладить микроциркуляцию и местный иммунитет и уничтожить вредоносную среду в области предстательной железы. МАВИТ (УЛП-01 ЕЛАТ) работает и на решение этих задач, благодаря чему **даёт возможность:**

- снять отёк и воспаление;
- избавиться от боли в паху и промежности;
- наладить мочеиспускание.

ЛЕЧИТЬСЯ С ДОСТОИНСТВОМ

Кроме того, МАВИТ (УЛП-01 ЕЛАТ) борется с половыми расстройствами и может помочь восстановить мужские функции, усилить потенцию, улучшить эрекцию, не допустить прогрессирования патологии и осложнений, в том числе бесплодия.

Чтобы результаты были достигнуты, нужно обязательно следовать подробной инструкции и указаниям специалиста, соблюдая все правила лечения: регулярность, гигиену, схему применения аппарата.

Достоинство лечения устройством – удобство и простота использования. А также, что очень беспокоит мужчин, возможность проводить лечение без участия других лиц, лишь периодически показываясь специалисту для контрольных осмотров.

Чтобы победить и остаться для семьи крепкой поддержкой, иногда мало быть просто ответственным – надо быть борцом. А для борьбы обязательно нужно достойное «оружие». В поединке с хроническим простатитом – таким оружием может стать медицинский аппарат МАВИТ.

МАВИТ – это проверенный временем медицинский аппарат с возможностью профессиональной домашней терапии хронического простатита.

Позволяет усилить действие медикаментозного лечения, сократить количество принимаемых препаратов, улучшить общее самочувствие и наладить психоэмоциональное состояние.

МАВИТ (УЛП-01 ЕЛАТ) не только тройной удар по простатиту. Это ещё и путь к физическому и к психологическому комфорту мужчины.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ